Cotto e < mangiato >

€ 4,00 RIVISTA + MAGNETE

AGOSTO 2020 > €4,00

LE POLPETTE per l'estate

PROTAGONISTA La Menta

TOFU l' ingrediente VERSATILE

13 RICETTE CON LE Zucchine

GELATI E SORBETTI con e senza gelatiera

COTTO E MANGIATO MAGAZINE CON GADGET - Pubblicazione mensile N.32 - Prima immissione: 4 agosto 2020
Prezzo € 1,50 rivista + gadget € 2,50

BEVI RESPONSABILMENTE

Amaro Silano è perfetto da sorseggiare in compagnia, eccezionale da servire ghiacciato con una buccia d'arancia come digestivo. Consigliato per la preparazione di innovativi cocktail e sfiziose ricette.

Scopri le nostre ricette su
AMAROSILANO1864.IT

EDITORIALE Agosto

Mai come quest'anno le **vacanze italiane** tornano ad assomigliare a quelle del buon tempo andato. Si riaprono le case in campagna e in collina, **SI CUCINANO PIATTI NATURALI E GUSTOSI** e **si provano ricette dimenticate**. Ecco allora tante proposte per portare in tavola **golose polpette da urlo**, zucchine creative e insolite, **dolci con le pesche, tradizionali o innovativi**. Poi, per divertirsi con creatività ecco **GELATI, SEMIFREDDI E SORBETTI FATTI IN CASA, CON GELATIERA O SENZA**, una vera leccornia da preparare divertendosi e **coinvolgendo nel gioco anche i bambini**. Ci sono tutti i presupposti per passare tanti giorni sereni tutti insieme. **Buon Ferragosto!**

La Redazione

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

REALIZZAZIONE SERVICE
OpenEyes Film- Simona Stoppa

PROGETTO GRAFICO
Art Director - Gianni Lo Giudice

HANNO COLLABORATO
Marilena Bergamaschi,,
Michela Burkhart (grafica),
Vanna Guzzi,
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi,
Luca Turchi, Daniela Di Matteo,
Maddalena Bassi, Monica Cimino, Silvio Carini

COTTO E MANGIATO MAGAZINE pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di m-dis S.p.A.

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
Tel: 02 43 986 531
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

SOMMARIO Agosto

Cotto e mangiato

INDICE DELLE RICETTE

PIATTI VEGANI — PIATTI VEGETARIANI

NEL PROSSIMO NUMERO

In edicola dal 1 settembre

COVER STORY

Piatti furbi subito pronti, con scatolette e barattoli della dispensa. Un pranzo da improvvisare in pochi minuti e da personalizzare con tocchi golosi e creativi

BRUTTO MA BUONO

Dolce come un fico: sì, perché questi frutti settembrini sono perfetti per sorprendenti leccornie, sempre squisite

DA NORD A SUD

Le olive diventano protagoniste. Fra tradizione e innovazione gastronomica, ricette classiche intepretate con nuove idee, gusto e stile contemporanei

COLTO E MANGIATO

La scelta del gourmet: funghi a volontà. Per approfittare del momento magico del prodotto più iconico dell'autunno e farne una vera scorpacciata

GALLINELLA
separa tuorlo

A SOLI € 3,50 + RIVISTA

CARATTERISTICHE

Cotto e Mangiato ha selezionato per voi un accessorio utile e originale che non può mancare in cucina! La gallinella separa-tuorlo, un prodotto in silicone lavabile in lavastoviglie, vi aiuterà a separare in un attimo e con estrema facilità il tuorlo dall'albume! Schiacciando la gallinella e rilasciandola, il tuorlo viene aspirato e con una leggera pressione viene rilasciato. Da non perdere!

IN EDICOLA con il numero di SETTEMBRE

Cotto e mangiato
PRODOTTI DI STAGIONE
Agosto
FRUTTA
Albicocche, Anguria, Avocado, Banana, Ciliegie, Fichi, Fichi d’India, Lamponi, Limoni, Meloni, Mirtilli, More, Nespole, Pesche, Prugne, Ribes, Susine, Uva
VERDURA
Aglio, Alloro, Barbabietole, Carote, Cetrioli, Fagiolini, Insalata, Melanzane, Patate novelle, Peperoni, Piselli, Pomodori, Prezzemolo, Rabarbaro Ravanelli, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Timo, Zucchine
PESCE
Alici, Calamaro, Canocchia, Capasanta, Cefalo, Cozze, Dentice, Gallinella, Grongo, Moscardini, Murena, Nasello, Orata, Pagello fragolino, Pesce San Pietro, Pesce spada, Polpo, Rana pescatrice, Razza, Ricciola, Sardina, Scorfano, Seppia, Sgombro, Sogliola, Spigola, Sugarello, Triglia di scoglio, Trota, Zerro

CAPPARIS

Prova i nostri capperi, vedrai la differenza!

Italiana Capers Sud Srl

La Italiana Capers Sud Srl ha sede a Lipari, nelle splendide Isole Eolie, sin dal 1981, anno della sua costituzione. La Ditta produce, confeziona e commercializza capperi di eccellente qualità, sia convenzionali che biologici e anche certificati DOP.
Il Cappero delle Isole Eolie, in considerazione delle sue peculiari caratteristiche ha infatti recentemente ottenuto il riconoscimento comunitario della Denominazione di Origine Protetta.

Capperi Frantumati

*La Italiana Capers Sud Srl ha inoltre realizzato un nuovo prodotto: i "**Capperi Frantumati**", essiccati con un sistema innovativo, che conserva ed esalta la loro notevole ed inconfondibile capacità aromatica. Si tratta di un insaporitore di estrema versatilità, adatto a molti piatti grazie alla sua semplicità e praticità nell'impiego.*

Italiana Caper Sud Srl
Località Pianogreca snc - 98055 Lipari (ME)
Tel. 0909811202 - info@capersud.it
www.capersud.it

Gelati e sorbetti

con e senza gelatiera

QUANDO IL CALDO NON DÀ TREGUA, NON C'È NIENTE DI MEGLIO DI UN DELIZIOSO E RINFRESCANTE DOLCETTO GHIACCIATO. SEMPLICI E DI GRANDE SODDISFAZIONE, GELATI E SORBETTI FATTI IN CASA POSSONO ANCHE SOSTITUIRE UNO SPUNTINO LEGGERO O LA MERENDA DEI PICCOLI

Gelato cremoso al mango sullo stecco

CON GELATIERA

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

- POLPA DI MANGO 500 g
- LATTE FRESCO INTERO 350 ml
- PANNA FRESCA 150 ml
- ZUCCHERO 200 g
- SUCCO DI LIMONE
- MANGO PER DECORARE

8 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN | Cottura 5 minuti | Costo basso

1. **VERSATE** in una casseruola il latte e la panna. Unite lo zucchero, mescolate e portate a ebollizione a fiamma bassa. Fate raffreddare e mettete in frigorifero.
2. **PULITE** intanto i mango, ricavate la polpa e frullatela con un cucchiaino di succo di limone, poi incorporate il frullato al mix di latte preparato, mescolando bene. Mettete il composto in frigorifero e lasciatelo riposare per almeno 3 ore.
3. **TRASFERITE** il composto freddo nella gelatiera e azionate facendo mantecare per circa 30 minuti, finché il gelato diventa soffice e cremoso. Versatelo negli stampini con lo stecco oppure in un contenitore ermetico e lasciatelo riposare nel freezer per 2-3 ore. Servitelo decorando con foglioline di menta e cubetti di mango.

FACILE DA FARE E SQUISITO DA GUSTARE

Il gelato fatto in casa ha il vantaggio degli ingredienti genuini, senza conservanti né anticongelanti, per questo usate sempre latte e uova freschissimi e consumatelo entro 1-2 giorni dalla preparazione. Anche con la gelatiera, i sapori si amalgamano meglio se il gelato riposa per 2-3 ore in freezer prima di essere gustato. Versatelo sempre in contenitori e stampini raffreddati in freezer. Per sformare, immergete per un istante la base dello stampo in acqua calda, coprite con un piatto e capovolgete.

Trucchi e idee fai da te

AVETE IN CASA della frutta molto matura? Utilizzatela per un facilissimo preparato ghiacciato, una specie di gelato casalingo, goloso e quasi istantaneo. Tagliatela a pezzetti, metteteli in sacchetti gelo e trasferiteli in freezer per 3-4 ore. Disponeteli nel frullatore, unite yogurt denso o panna o latte condensato per circa il suo stesso peso, dolcificate con poco miele o zucchero a velo e frullate rapidamente, poi rafreddate ancora per un paio d'ore. Per rendere più cremose le basi ghiacciate, basta aggiungere 1 banana,

ANCORA PIÙ GOLOSE LE CREME aggiungendo qualche cucchiaio di rum o di vov (il liquore all'uovo), che servono anche da anticongelante, oppure estratto di vaniglia, crema di nocciole, crema al cioccolato, farina di cocco polverizzata al mixer e setacciata.

PER CHI SOFFRE DI INTOLLERANZE, potete invece utilizzare latte di riso, latte di mandorle o panna vegetale. Se non possedete un frullatore potente, frullate prima la frutta fresca, poi unitela alla crema scelta e mettete in freezer per 3-4 ore.

Gelato di crema alla vaniglia

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

LATTE FRESCO INTERO 300 ml
PANNA FRESCA 250 ml
TUORLI 5
ZUCCHERO 200 g
VANIGLIA 1 baccello

INCIDETE il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, ricavate la polpa con i semini e mettetela in un pentolino con il baccello. Unite il latte e la panna e portate tutto al limite dell'ebollizione a fiamma bassa. Spegnete e lasciate riposare per 4-5 minuti.

MONTATE intanto in una ciotola i tuorli con lo zucchero, fino a ottenere un composto spumoso. Quindi incorporare il mix di latte e panna caldo, versandolo a filo e mescolando.

TRASFERITE la ciotola in una pentola con poca acqua in leggera ebollizione a fiamma bassa, facendo attenzione che il fondo non sia a contatto. Cuocete il composto a bagnomaria mescolando per 8-10 minuti, finché velerà il cucchiaio. Lasciate raffreddare poi coprite e fate riposare in frigorifero per almeno 3 ore.

VERSATE il composto freddo dentro il cestello della gelatiera, azionate e mantecate per circa 25-30 minuti, finché il gelato sarà ben gonfio e cremoso. Mettetelo a riposare in frigorifero per circa 3 ore e servitelo a piacere con salse o scaglie di cioccolato.

DECORI A PORTATA DI MANO

Spesso topping e decorazioni sono parte integrante del gusto del gelato e possono variarlo secondo la fantasia. Da tenere sempre a portata di mano in dispensa: granella tostata di pistacchi, mandorle, noci, nocciole o semi di sesamo, per spolverizzare la superficie. La salsa più semplice: miele fluido di bosco o di fiori d'arancio. Oppure cioccolato fuso a bagnomaria e versato caldo sul gelato. Velocissima anche una salsina preparata con 4 cucchiai di confettura diluiti a caldo con 2 di liquore o di vino aromatico.

Semifreddo al tè matcha

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

TUORLI 4 – LATTE FRESCO INTERO 350 ml – PANNA FRESCA 300 ml – ZUCCHERO 100 g – ZUCCHERO A VELO 80 g – TÈ MATCHA IN POLVERE 2 cucchiai

PORTATE a ebollizione il latte a fiamma bassa. Intanto, montate in un pentolino i tuorli con 100 g di zucchero, fino a ottenere un composto spumoso.

INCORPORATE il latte caldo a filo, mescolando e cuocete la crema a bagnomaria o a fuoco bassissimo (non deve mai bollire) per 15-20 minuti, finché si addensa e vela leggermente il cucchiaio, poi lasciate raffreddare.

MONTATE la panna ben fredda con lo zucchero a velo e incorporatela alla crema, poca per volta, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Infine, aggiungete al composto il tè matcha setacciato.

VERSATE il composto in un contenitore ermetico, poi mettetelo in freezer per almeno 16-18 ore. Servitelo, a piacere, con scaglie di cioccolato e marron glacé a. pezzetti.

Gelato di zabajone al Marsala con uvetta

CON GELATIERA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

TUORLI 4 – LATTE FRESCO INTERO 200 ml – PANNA FRESCA 200 ml – ZUCCHERO 200 g – UVETTA 80 g – MARSALA

METTETE a bagno l'uvetta in 2-3 cucchiai di liquore. Portate a ebollizione il latte con la panna, poi lasciate raffreddare il composto e mettetelo in frigorifero.

PER LO ZABAJONE, montate a lungo in una ciotola resistente al calore i tuorli e lo zucchero con la frusta elettrica, fino a ottenere un composto spumoso. Unite a filo 120 ml di Marsala e cuocete il composto per 8-10 minuti a bagnomaria a fiamma bassa, sempre mescolando con la frusta, finché sarà denso e spumoso.

TRASFERITE la ciotola con lo zabajone in un recipiente con abbondante ghiaccio e raffreddatelo mescolando in continuazione. Coprite con una pellicola e mettetelo a raffreddare in frigorifero per 3 ore.

AGGIUNGETE il composto di latte allo zabajone. Versate tutto nella gelatiera e mantecate per 30 minuti, finché il gelato è denso e cremoso, poi incorporate l'uvetta scolata. Fate riposare in freezer per 3 ore.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

LATTE FRESCO INTERO 500 ml – PANNA FRESCA 250 ml – ZUCCHERO 200 g –

VERSATE il latte, la panna e lo zucchero in una casseruola e portate il composto al limite dell'ebollizione a fiamma bassa, mescolando spesso con una frusta, ma senza farlo bollire.

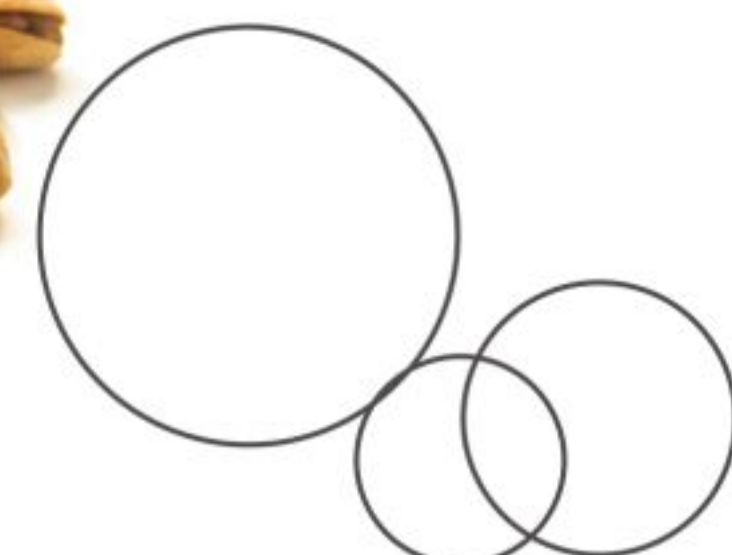
RIEMPITE una ciotola ampia con cubetti di ghiaccio e appoggiatevi sopra un'altra ciotola più piccola. Versateci il composto e continuate a mescolare, in modo che la temperatura si abbassi rapidamente.

QUANDO la crema si è completamente raffreddata, coprite la ciotola con una pellicola e mettetela a riposare in frigorifero per almeno 3 ore.

TRASFERITE il composto ben freddo nella gelatiera, azionate e fate mantecare la crema per circa 30 minuti. Versate il gelato in un contenitore ermetico e lasciatelo riposare in freezer per almeno 3 ore.

TANTE VARIANTI, UNA SOLA BASE

Ecco qualche ingrediente da aggiungere a fine mantecatura: per la stracciatella, 100 g di cioccolato fondete tritato.Provate con 100 g di zenzero candito spezzettato finemente. Ma anche con 100 g di arachidi salate tritate, servendo con un filo di miele d'acacia.

salati

TUFFATE i pistacchi in acqua bollente per 1 minuto, poi scolateli e spellateli. Passatene al mixer 150 g con 1 cucchiaio di zucchero e 2-3 pizzichi di sale, per polverizzarli.

VERSATE latte e panna in una casseruola e portate a ebollizione. Montate i tuorli con lo zucchero rimasto finché sono spumosi. Incorporate a filo il mix di latte bollente e cuocete la crema a bagnomaria per 8-10 minuti, finché velerà il cucchiaio. Unite la polvere di pistacchi, fate raffreddare e mettete in frigorifero per 3 ore.

TRASFERITE il composto nella gelatiera e mantecate per circa 30 minuti, finché il gelato diventa cremoso. Fatelo riposare in freezer per 3 ore, poi servitelo con i pistacchi rimasti spezzettati.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PISTACCHI SGUSCIATI 200 g
LATTE FRESCO INTERO 400 ml
PANNAFRESCA 200 ml
TUORLI 4
ZUCCHERO 200 g
FIOR DI SALE

CON LA STESSA RICETTA (SENZA IL SALE), SI POSSONO PREPARARE GELATI CON TUTTI I SEMI OLEOSI COME MANDORLE, NOCI, NOCCIOLE, PINOLI, ECC.

Parfait al caffè

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

LATTE FRESCO INTERO 200 ml – PANNA FRESCA 400 ml – TUORLI 3 – ZUCCHERO 200 g – CAFFÈ SOLUBILE 40 g –

METTETE in un pentolino i tuorli e montateli con lo zucchero finché sono spumosi. Incorporate il latte bollente versandolo a filo e mescolando, unite il caffè solubile e cuocete la crema a fiamma molto bassa per 12-14 minuti mescolando, finché si addensa,. Fatela raffreddare e mettetela in frigorifero per almeno 3 ore.

MONTATE la panna ben fredda e incorporatela alla crema, poco per volta, mescolando delicatamente con una spatola con un movimento dal basso verso l'alto.

VERSATE il composto in un contenitore ermetico o in 6 stampini individuali e mettete in freezer a raffreddare per almeno 16-18 ore.

SFORMATE il semifreddo su un piatto e tagliatelo a fette o sformate gli stampini su piattini individuali e serviteli con cioccolatini a forma di chicchi di caffè.

Semifreddo di ricotta alla cassata siciliana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

RICOTTA DI PECORA FRESCHISSIMA 500 g – LATTE FRESCO INTERO 100 ml – TUORLI 2 – PANNA FRESCA 250 ml – ZUCCHERO 200 g – VANIGLIA 1 baccello – CANDITI MISTI 100 g – CIOCCOLATO FONDENTE 80 g

VERSATE la ricotta in una ciotola e amalgamatela. Incidete il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, prelevate la polpa e unitela mescolando. Coprire e mettete in frigorifero.

MONTATE i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso, poi incorporate a filo il latte bollente, mescolando. Rimettetelo sul fuoco e cuocete a bagnomaria o a fiamma molto bassa per 7-8 minuti, finché la crema si addensa. Spegnete, lasciate raffreddare poi trasferitela in frigorifero per 3 ore.

INCORPORATE alla ricotta la crema e il cioccolato tritato, amalgamando bene. Montate la panna ben fredda e aggiungetela al composto preparato, mescolando delicatamente con un movimento dal basso verso l'altro.

TRASFERITE il semifreddo in un contenitore ermetico e fatelo riposare in freezer per almeno 18 ore,. Sformatelo su un piatto, decoratelo con i canditi tritati e servitelo tagliato a fette.

CON GELATIERA

Gelato all'avocado con lime e menta

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- POLPA DI AVOCADO 400 g
- LATTE FRESCO INTERO 350 ml
- PANNA FRESCA 150 ml
- ZUCCHERO 200 g
- LIME 1

VERSATE in una casseruola il latte e la panna. Unite lo zucchero, mescolate e portate a ebollizione a fiamma bassa. Fate raffreddare e mettete in frigorifero.

PULITE intanto gli avocado, ricavate la polpa e frullatela con 1 cucchiaio di succo di lime, poi incorporate il frullato al mix di latte preparato, mescolando bene. Trasferite il composto in frigorifero e lasciatelo riposare per almeno 3 ore.

VERSATE il composto freddo nella gelatiera e azionate facendo mantecare per circa 30 minuti, finché il gelato diventa soffice e cremoso.

TRASFERITELO in un contenitore ermetico e lasciatelo riposare in freezer per 3 ore. Servitelo decorando con foglie di menta e fettine di lime.

Gelato veg ai mirtilli

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

MIRTILLI 400 g – ZUCCHERO CON PECTINA 200 g – CREMA DI SOIA 200 ml – LATTE DI MANDORLE NON DOLCLFICATO 300 ml –

VERSATE in una casseruola il latte di mandorle, unite lo zucchero e la crema di soia, portate a ebollizione a fiamma bassa e fate sobbollire per 2 3minuti, poi spegnete.

PULITE intanto i mirtilli e frullateli poi filtrate. Incorporate il frullato al mix di latte, mescolando bene, quindi mettete il composto in frigorifero e lasciatelo riposare per 3 ore.

TRASFERITE la miscela preparata fredda dentro la gelatiera, azionate e fate mantecare per circa 30 minuti, finché il gelato diventa soffice e cremoso.

TRASFERITELO in un contenitore ermetico, poi lasciatelo riposare per almeno 3 ore nel freezer. Servitelo decorando con mirtilli e foglie di menta o di melissa.

Semifreddo alle fragole

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- FRAGOLE 400 g
- LATTE FRESCO INTERO 150 ml
- PANNA FRESCA 350 ml
- ZUCCHERO 200 g
- GELATINA IN FOGLI 6 g

METTETE a bagno la gelatina per 10 minuti. Portate a ebollizione il latte a fiamma bassa, spegnete, unite la gelatina leggermente strizzata e fatela sciogliere.

PULITE intanto le fragole e frullatele, quindi filtrate il composto per eliminare i semini. Incorporatelo al latte preparato, mescolando bene, quindi mettetelo in frigorifero a riposare al fresco per almeno 3 ore.

MONTATE la panna ben fredda e incorporatela al composto di fragole, poco per volta, mescolando delicatamente.

VERSATE il composto in un contenitore ermetico e fatelo riposare nel freezer per almeno 16-18 ore. Servite il semifreddo decorando con foglie di menta e fettine di fragola. .

Alla banana con latte condensato

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

POLPA DI BANANA 250 g – LATTE CONDENSATO 1 barattolo – PANNA FRESCA 250 ml – YOGURT CREMOSO 250 ml – SUCCO DI LIMONE

SBUCCIATE e tagliate a fettine le banane, irroratele con poco succo di limone, poi mettetele in un sacchetto gelo e disponetele in freezer a congelare per almeno 6-8 ore.

VERSATE il latte condensato in una ciotola. Frullate le banane congelate con lo yogurt, poi incorporate il composto ottenuto al latte condensato e mettete in freezer.

MONTATE la panna ben fredda e aggiungetela al mix preparato, poco per volta, mescolando delicatamente con la spatola, con un movimento dal basso verso l'alto.

VERSATE la miscela in un contenitore ermetico, e trasferitelo nel freezer per almeno 12 ore. Servite decorando con fette di banana.

CON GELATIERA

Sorbetto ai lamponi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

LAMPONI 270 g – **SUCCO DI LIMONE** 2 cucchiai – **ALBUME** 1 – **ZUCCHERO** 150 g – **ACQUA MINERALE NATURALE** 250 ml

SCIACQUATE rapidamente i lamponi. Passateli al mixer e filtrate la polpa ottenuta attraverso un colino a maglie fitte, versandola in una ciotola.

SCIOGLIETE a fuoco basso lo zucchero con 50 ml di acqua minerale in un pentolino. Lasciate sobbollire per 1 minuto, poi fate raffreddare lo sciroppo. Aggiungete l'acqua minerale rimasta e mescolate per amalgamare.

INCORPORATE lo sciroppo al frullato di lamponi, aggiungete il succo di limone, quindi unite al composto l'albume sbattuto con una forchetta. Mettete in frigorifero per 1 ora.

VERSATE la miscela preparata fredda dentro la gelatiera e azionate per circa 30 minuti, finché il sorbetto diventa cremoso. Fatelo riposare per 2 ore in frigorifero e servitelo decorando con foglie di menta e qualche lampone, a piacere.

IL SORBETTO SENZA GELATIERA

Preparate il composto di base secondo la ricetta. Versatelo in un contenitore ermetico e mettetelo in freezer per 3 ore, mescolando ogni ora il composto con la frusta elettrica o il frullatore a immersione. Lasciatelo riposare in freezer ancora per 2 ore, poi servitelo.

Gelato al cocco con latte condensato

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

BARATTOLO DI IL LATTE CONDENSATO 1 – **YOGURT GRECO** 200 ml – **PANNA FRESCA** 300 ml – **COCCO ESSICCATO IN SCAGLIE** 3 cucchiai – FOGLIE DI MENTA

DISPONETE il cocco nel mixer e frullatelo con brevi impulsi per alcuni istanti fino a polverizzarlo.

VERSATE il latte condensato in una ciotola e amalgamateli con lo yogurt e il cocco, mescolando bene.

MONTATE la panna ben fredda con la frusta elettrica, poi incorporatela, poco per volta, mescolando delicatamente con una spatola al composto di latte preparato.

TRASFERITE la crema in un contenitore ermetico, coprite e fate raffreddare in freezer per almeno 12 ore. Servite il gelato con foglie di menta e scaglie di cocco fresco.

Sorbetto al cioccolato fondente senza latte né uova

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- CIOCCOLATO FONDENTE AL 70% DI CACAO 150 g
- VANIGLIA 1 baccello
- ZUCCHERO 200 g
- CACAO AMARO 3 cucchiai
- ACQUA MINERALE NATURALE 600 ml

SPEZZETTATE il cioccolato e mettetelo in una ciotola. Incidete il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, ricavate la polpa grattandola con la lama di un coltellino e mettetela in una casseruola..

AGGIUNGETE lo zucchero, il cacao setacciato, poi incorporate l'acqua minerale, versandola a filo, mescolando per non formare grumi.

PORTATE lentamente a ebollizione mescolando di tanto in tanto, lasciate sobbollire per 1 minuto, poi versate il composto sul cioccolato nella ciotola, mescolando in modo da scioglierlo completamente. Lasciate raffreddare, mescolando di tanto in tanto.

VERSATE il composto nella gelatiera e preparate il sorbetto secondo le istruzioni dell'apparecchio. Se non la possedete seguite le istruzioni del box a pag 18. Fate riposare in freezer per 2 ore, poi servite.

Idea facile e superveloce

Il gelato con il latte condensato

ALLE CILIEGIE Per 6 persone.
Tagliate a pezzetti piccoli **250 g di ciliegie snocciolate** e frullatene 150 g. Incorporate il frullato a **1 barattolo de Il Latte Condensato da 397 g**, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo. Montate **500 ml di panna fresca** ben fredda e aggiungetela al composto, poca per volta, mescolando con delicatezza dal basso verso l'alto. Infine, unite le ciliegie rimaste a pezzettini. Versate il composto in un contenitore ermetico da circa 1,2 litri, coprite e mettete in freezer a raffreddare per almeno 12 ore.

AL CARAMELLO SALATO Per 6 persone.
Mettete 1 barattolo de Il Latte Condensato in una pentola con abbondante acqua, portate a ebollizione e cuocete per circa 1 ora e 30 minuti (in pentola a pressione bastano 45 minuti). Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare la lattina nell'acqua. Aprite, versate il caramello in una ciotola e incorporate 500 ml di panna montata fredda e **1 cucchiaino da tè raso di fior di sale** (no sale da cucina). Raffreddate come indicato nella ricetta precedente e servite con scaglie di mandorle o granella di pistacchi tostate.

Semifreddo al caprino con pere caramellate

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CAPRINO FRESCO 200 g – PANNA FRESCA 300 ml – UOVA 2 – ZUCCHERO 100 g – SALE PER LE PERE CARAMELLATE: PERE KAISER 2 – ZUCCHERO 2 cucchiai – BURRO 30 g – SUCCO DI LIMONE

SGUSCIATE le uova e separate i tuorli dagli albumi. Montate i primi con lo zucchero e un pizzico di sale, finché diventano densi e spumosi, quindi aggiungete il caprino al composto, amalgamando bene.

MONTATE gli albumi a neve con 3 gocce di succo di limone e uniteli, poco per volta, alla crema di formaggio, mescolando delicatamente con un movimento dal basso verso l'alto. Montate la panna molto fredda e incorporatela allo stesso modo al composto.

VERSATE il composto in un contenitore ermetico e mettetelo in freezer a riposare per almeno 12 ore.

SBUCCIATE intanto le pere, tagliatele a fettine e irroratele con il succo del limone. Sciogliete il burro in una padella con 2 cucchiai di zucchero, unite le pere e rosolatele a fuoco vivace per 5-6 minuti, finché il fondo diventa dorato, poi spegnete e conservate in frigorifero.

SERVITE il semifreddo tagliato a fette o a palline con il porzionatore e accompagnatelo con le pere caramellate.

Al parmigiano con aceto balsamico

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PARMIGIANO REGGIANO 200 g – LATTE FRESCO INTERO 250 ml – PANNA FRESCA 250 ml – TUORLI 2 – ZUCCHERO 80 g – ACETO BALSAMICO DI MODENA – SALE

MONTATE i tuorli con lo zucchero e un pizzico di sale finché saranno spumosi. Incorporate il latte bollente versandolo a filo e mescolando, poi aggiungete il parmigiano, poco per volta e lasciate raffreddare la crema. Mettela in frigorifero per 1 ora.

MONTATE la panna ben fredda e incorporatela al composto di formaggio preparato, poca per volta, mescolando con un movimento delicato dal basso verso l'alto. .

VERSATE il composto in un contenitore ermetico, coprite e trasferitelo in freezer a rassodare per almeno 12 ore.

SERVITE il semifreddo come antipasto con gocce di aceto balsamico oppure, a piacere, pesto di basilico o composta di cipolle caramellate. Ottimo anche con risotti e sformatini.

Sorbetto al pomodoro

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **SUCCO DI POMODORO FRESCO FILTRATO** 400 ml
- **ACQUA MINERALE NATURALE** 200 ml
- **ZUCCHERO** 140 g
- **LIMONE** 1
- **ALBUME** 1
- **SALSA WORCESTER** 1 cucchiaino
- **POMODORO** 1
- TABASCO
- SALE PEPE

SCALDATE l'acqua con lo zucchero, per scioglierlo bene. Aggiungete allo sciroppo il succo di pomodoro, quello di limone, la salsa Worcester, 2-3 gocce di Tabasco, poi regolate di sale e pepe.

SBATTETE l'albume con una forchetta e unitelo al composto preparato, poi mettetelo a raffreddare in frigorifero.

VERSATE il composto preparato nella gelatiera e mantecate il sorbetto per circa 30 minuti o secondo le istruzioni dell'apparecchio. Se non la possedete, seguite le istruzioni del box a pag. 18.

PULITE nel frattempo il pomodoro, tagliatelo a fettine, ed eliminate i semi Servite il sorbetto decorando con le fettine di pomodoro e foglioline di basilico.

Frozen yogurt allo tzatziki

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **YOGURT INTERO NATURALE** 600 g
- **POLPA DI CETRIOLO** 200 g
- **ZUCCHERO** 80 g
- **SUCCO DI LIMONE** 2 cucchiai
- MENTA
- SALE

PULITE i cetrioli, sbucciateli poi frullateli con 2 cucchiai di succo di limone, 2 cucchiai di zucchero, 7-8 foglie di menta e 2 pizzichi di sale. Conservate il composto in frigorifero.

VERSATE lo yogurt ben freddo dentro la gelatiera, unite lo zucchero rimasto e mantecate per circa 25 minuti, finché il frozen yogurt sarà gonfio e cremoso.

AGGIUNGETE il frullato di cetrioli e fate mantecare ancora per 5 minuti. Trasferite il composto in un contenitore ermetico e fatelo riposare per 3 ore in freezer. Servite il frozen yogurt decorando con foglie di menta.

Granita al melone

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SUCCO DI MELONE 600 ml
ZUCCHERO 150 g
SUCCO DI LIMONE 2 cucchiai
FOGLIE DI MELISSA O DI MENTA

SCALDATE leggermente il succo di melone con lo zucchero per scioglierlo bene, poi lasciatelo raffreddare, unite il succo di limone e mettete in frigorifero per 3 ore.

VERSATE il composto ben freddo nella gelatiera e azionate per circa 30 minuti, finché la granita sarà densa e cremosa. Se non avete la gelatiera, seguite le istruzioni per fare il sorbetto (box pag. 18), mescolando però ogni 30 minuti, per spezzare i cristalli di ghiaccio e renderli cremosi.

TRASFERITE la granita dentro un contenitore ermetico e lasciatela riposare per almeno 2 ore in freezer.

SERVITE la granita nei bicchieri, decorando con foglie di melissa o di menta. A piacere, potete aggiungere scaglie di mandorle tostate e ciuffi di panna monata.

Al limone e menta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

LIMONI 8 – **ZUCCHERO** 180 g – **ACQUA MINERALE NATURALE** 300 ml – RAMETTI DI MENTA

SCALDATE 300 ml d'acqua in una casseruola, unite lo zucchero e fatelo sciogliere completamente, a fuoco basso, mescolando per 5-6 minuti.

SPREMETE i limoni, filtrate il succo, quindi incorporatelo allo sciroppo preparato, mescolando. Lasciate raffreddare il composto e mettetelo in frigorifero per almeno 1 ora.

VERSATE il composto nella gelatiera, e azionate seguendo le istruzioni dell'apparecchio: la granita sarà pronta in circa 30 minuti. Oppure preparatela come indicato nella ricetta precedente.

TRASFERITE la granita in freezer e fatela riposare per 2 ore, poi servitela nei bicchieri con foglioline di menta.

Faccia doppia

un gusto delicato per **lei** e uno deciso per **lui**

per lei

Carpaccio di spada affumicato agli agrumi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPADA AFFUMICATO A FETTINE 300 g – **LIMONI** 2, non trattati – **ARANCIA** 1, non trattata – **POMODORINI** 6 – **CIPOLLOTTI** 2 – FINOCCHIETTO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

RICAVATE con il rigalimoni o con una grattugia a fori grossi la scorza dell'arancia e di 1 limone. Tuffatele in un pentolino con acqua bollente e scolatele dopo 1 minuto, ripetendo l'operazione per altre 2 volte, infine, fatele asciugare su carta assorbente da cucina.

PULITE i cipollotti, eliminando le radichette, la guaina esterna e la parte verde. Divideteli a metà e tagliateli a fettine molto sottili. Pulite e tagliate a spicchietti i pomodorini.

DISTRIBUITE le fette di carpaccio nei piatti, poi mescolate le scorzette con il cipollotto e mettetele al centro dei piatti; infine, decorate con ciuffetti di finocchietto.

VERSATE in un barattolo con il tappo a vite 2 cucchiai di succo d'arancia e 2 di succo di limone. Aggiungete 4 cucchiai d'olio, sale e pepe, chiudete e scuotete con energia, poi irrorate i piatti con la citronnette e servite con il limone rimasto tagliato a fettine.

Il gusto affumicato è esaltato all'acidità degli agrumi, cui aggiunge una nota decisa e sofisticata

CRUDO O COTTO?

Il pesce che si trova in pescheria, per legge, deve essere passato nell'abbattitore a -20° per almeno 24 ore, ed è quindi sanificato e garantito contro batteri e parassiti. Ma se preferite, per ulteriore sicurezza, potete passare il carpaccio per mezzo minuto sotto il grill del forno.

Carpaccio di spada con citronnette al pepe verde

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CARPACCIO DI SPADA FRESCO 300 g – **LIMONI** 2 non trattati – **PEPE VERDE IN SALAMOIA** 2 cucchiai – ERBA CIPOLLINA – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE BIANCO

SUDDIVIDETE le fette di pesce spada nei piatti, disponendole in un solo strato, senza sovrapporle.

SCIACQUATE il pepe verde sotto acqua fredda e mettetelo ad asciugare su fogli di carta assorbente da cucina sovrapposti.

SPREMETE il succo di 1 limone, fitratelo e ricavatene 3 cucchiai. Versateli in un vasetto con il tappo a vite, unite 4 cucchiai d'olio, sale e pepe; chiudete e scuotete con energia, fino a ottenere una salsina ben emulsionata.

INCORPORATE il pepe verde, scuotete ancora, poi irrorate le fette di carpaccio. Coprite i piatti con una pellicola e metteteli a marinare in frigorifero per 30 minuti.

ELIMINATE le pellicole, fate riposare i carpacci per 5 minuti a temperatura ambiente e servite, decorando con fettine di limone e steli d'erba cipolllina tagliuzzati.

per lui

IN ALTERNATIVA, AROMATIZZATE IL CARPACCIO CON UN TRITO DI ERBE AROMATICHE MISTE, COME PREZZEMOLO, BASILICO, ERBA CIPOLLINA E TIMO

A TAVOLA in 30 minuti

con le **videoricette** di Tessa Gelisio

Preparazioni **subito pronte** per dare **personalità** alla tua tavola

IL TRUCCO DELLO CHEF

Per risparmiare tempo le ricette veloci sono la salvezza, ma quando non avete fretta, preparate piatti abbondanti e congelateli. Paste al forno, sughi, passati di verdura e polpette, scongelati in forno o nel microonde, saranno una risorsa per i giorni in cui siete più indaffarati

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

PUNTA LA FOTOCAMERA DELLO SMARTPHONE SUL QR CODE PER ACCEDERE ALLA VIDEORICETTA DI TESSA GELISIO

30 MINUTI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

farina 00 500 g - acqua 200 ml - latte 30 ml - olio di mais 60 ml - bicarbonato 5 g - sale 5 g - olio di arachidi 1 l - erbe aromatiche

Mini piadine fritte

IMPASTATE la farina 00 con l'acqua. Aggiungete poi il latte, l'olio di mais, il sale e il bicarbonato. Impastate bene il tutto, dividete in 6 palline, ungete con olio, coprite con la pellicola e fate riposare 20 minuti.

STENDETE bene la pasta aiutandovi con un mattarello, tagliatela poi a striscioline e friggete in abbondante olio di arachidi. Scolate su carta da cucina, aggiungete un pizzico di sale ed erbe aromatiche tritate.

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

spaghetti con pesto di pomodorini, ricotta salata e gamberi

25 MINUTI

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

spaghetti 200 g - gamberi rossi 200 g - pomodorini sott'olio 100 g - ricotta salata 30 g - formaggio grattugiato 20 g - basilico 3/4 foglie - olio evo 50 ml - aglio 1 spicchio - sale

FATE ROSOLARE uno spicchio d'aglio in olio extravergine. Pulite bene i gamberi e tagliateli a tocchetti. Cuocete gli spaghetti e intanto preparate il pesto.

PRENDETE i pomodori sott'olio, la ricotta salata, il formaggio grattugiato, qualche foglia di basilico e olio extravergine, quindi frullate il tutto e trasferitelo nella padella dell'aglio con un po' di acqua di cottura della pasta. Aggiungete i gamberi e regolate di sale.

SCOLATE la pasta al dente e fatela saltare in padella con il pesto. Guarnite con foglie di basilico e servite.

Risotto allo scoglio

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

riso 200 g - cozze con guscio 200 g - vongole con guscio 200 g - gamberi non sgusciati 100 g - cipolla bianca mezza - pomodorini 4/5 - aglio 2 spicchi - prezzemolo - vino bianco - olio evo - sale

30 MINUTI

IN UNA PENTOLA scaldate dell'olio e mettete un po' di cipolla tritata a rosolare. Unite il riso e fatelo tostare, regolate di sale, sfumate con del vino bianco e continuate la cottura per circa 10 minuti, aggiungendo ogni tanto poca acqua.

PREPARATE il sugo di pesce: in una pentola rosolate nell'olio la restante cipolla tritata, l'aglio e sfumate con il vino bianco. Fate appassire molto bene, poi aggiungete i pomodorini e i gamberi non sgusciati.

UNITE vongole e cozze e coprite fino a quando si aprono. Aggiungete il riso al sugo e completate la cottura per qualche minuto. Guarnite con un filo d'olio, prezzemolo e servite.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
tacchino a fettine 200 g - pomodorini secchi 3/4 - patè di olive - formaggio tipo brie - farina - formaggio tipo casera - senape al miele - olio evo - vino bianco - sale

Involtini
ai tre ripieni

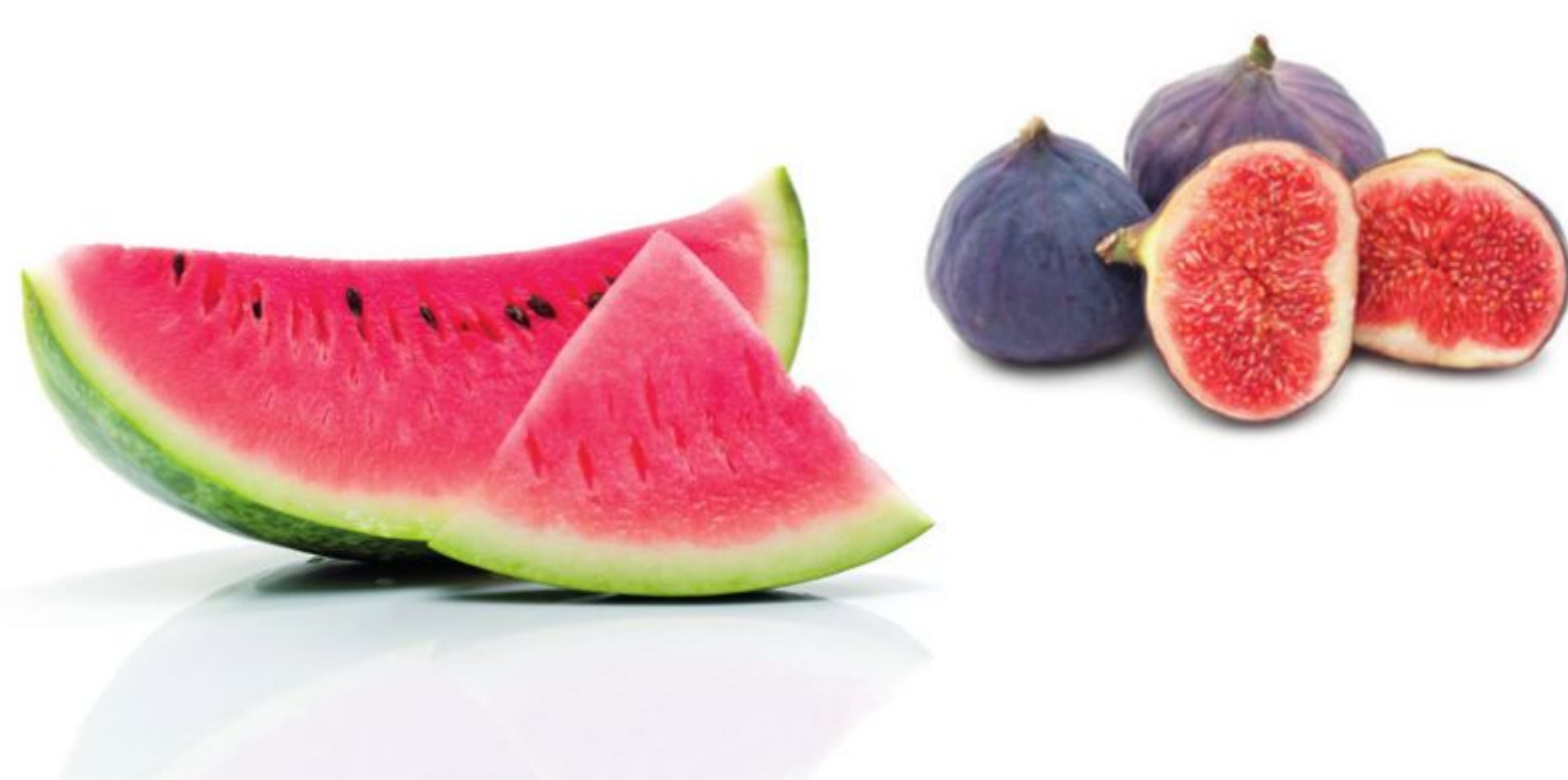
INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

TRITATE i pomodorini secchi sott'olio. Prendete poi una fettina di tacchino, farcitela con i pomodorini e del formaggio tipo brie. Ricoprite un'altra fettina con la senape al miele e del formaggio tipo casera. Preparate un altro ripieno con patè di olive e formaggio tipo brie.

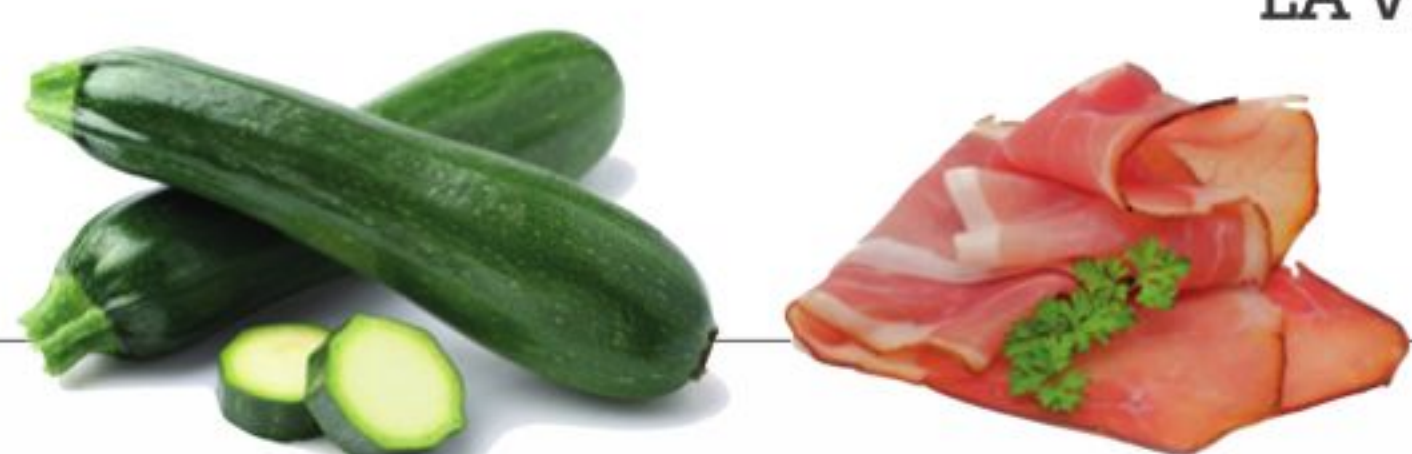
CHIUDETE bene gli involtini, passateli nella farina e cuoceteli in un padella con olio evo per circa 8-10 minuti, rigirandoli per fare cuocere la carne su tutti i lati. Sfumate con del vino bianco, regolate di sale, tagliate gli involtini a fettine e servite.

IL CONSIGLIO
Per creare un contorno sano, fresco e super veloce, accompagnate il piatto con insalata, carote o altre verdure crude a piacere.

A TUTTA FRUTTA

Per realizzare questa ricetta potete utilizzare la frutta di stagione che preferite. Come l'anguria che si presta benissimo e rende la granita ancora più dissetante. Oppure i fichi, per un risultato originale e molto goloso. Infine, potete anche guarnire il dessert con qualche ciuffo di panna montata.

Parmigiana
di zucchine

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

30 MINUTI

INGREDIENTI per 4 persone
zucchine 500 g - speck o prosciutto cotto 100 g - scamorza affumicata 150 g - formaggio grattugiato - olio evo - pangrattato - sale e pepe

TAGLIATE le zucchine a fettine sottili e grigliatele leggermente per qualche minuto su una piastra. In una teglia versate un filo d'olio e disponete uno strato di zucchine, regolate di sale, poi aggiungete uno strato di prosciutto o speck ed uno di scamorza tritata, formaggio grattugiato, un pizzico di pepe. Infine, ricoprite con un altro strato di zucchine.

RIPETETE lo stesso procedimento fino a comporre 2 strati. Sull'ultimo strato aggiungete il pangrattato e un filo d'olio, infine infornate a 190°C per 20 minuti circa. Lasciate intiepidire e servite.

L'IDEA IN PIU'

Aggiungete alla parmigiana anche qualche cucchiaino di pesto, spalmandolo sulla scamorza. Il risultato sarà ancora più saporito.

Granita
ai frutti di bosco

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

10 MINUTI + RIP

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
succo di limone 120 g - zucchero 100 g - acqua 350 ml - frutti di bosco 150 g

FATE SCIOGLIERE in una pentola sul fuoco basso lo zucchero nell'acqua, in modo da creare uno sciroppo. Lasciate raffreddare. Frullate i frutti di bosco, poi filtrate con un colino a maglia fine, aggiungete il succo di limone e amalgamate.

UNITE lo sciroppo raffreddato e mescolate. Trasferite il tutto in un contenitore adatto al freezer e lasciate raffreddare per 2-3 ore. Prima che si solidifichi completamente, mescolate almeno 2 o 3 volte il composto. Servite aggiungendo qualche frutto di bosco a piacere.

Roberto Balgisi
www.grandhotelalassio.com

3 Cotture ideali per il Tacchino

SANA ED ECONOMICA

Magra e ricca di nutrienti, la carne di tacchino è ideale in cucina: deliziosa arrosto, ottima per hamburger, polpette, ripieni e ragù, è sorprendente con il curry. Ecco un saporito panino da preparare in un lampo: fette di pane integrale, foglie di spinaci o lattuga, senape e tacchino.

Fritto

Tacchino in tempura con chutney di albicocche

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL CHUTNEY: ALBICOCCHE 12 tagliate a listarelle – CIPOLLA 1 piccola – ZUCCHERO SEMOLATO 70 g – ACETO ROSSO 15 ML – CUMINO IN POLVERE – SALE

PER LA TEMPURA: TACCHINO 500 g, tagliato a listarelle spesse – FARINADI RISO 100 g – FARINA TIPO 0 100 g – UOVO 1 – ACQUA TONICA O MINERALE FRIZZANTE GHIACCIATA 340 ml – BASILICO – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – SALE

PER IL CHUTNEY, mettete in una casseruola la cipolla tritata, le albicocche a fettine, lo zucchero, l'aceto e un pizzico di cumino. Portate a ebollizione e cuocete a fiamma bassa per 20-25 minuti, mescolando spesso. Spegnete e regolate di sale.

PER LA PASTELLA, sbattete l'uovo con l''acqua ghiacciata, poi incorporate le farine setacciate insieme, mescolando molto velocemente con la frusta o con i bastoncini, lasciando piccoli grumi. Mettetela in frigorifero fino al momento di usarla.

IMMERGETE i bastoncini di tacchino nella pastella e friggeteli, pochi per volta, 2-3 minuti per parte, finché sono dorati. Scolateli su carta assorbente da cucina e salateli.

SUDDIVIDETE i bastoncini di tacchino nei piatti individuali, aggiungete il chutney e servite decorando con ciuffetti di foglioline di basilico.

Al forno

Rollé di tacchino con salsa al basilico

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FESA DI TACCHINO 600 g, a fette sottili
MELANZANA 1
POMODORO CUORE DI BUE 1
BASILICO 2 mazzetti
OILO EXTRAVERGINE 100 ml
SALE E PEPE
FOGLIE DI CAPPERI PER DECORARE (FACOLTATIVE)

PER LA SALSA, tuffate le foglie di basilico in acqua bollente per un istante, scolatele e passatele sotto acqua fredda, poi strizzatele e frullatele con poca acqua di cottura, un pizzico di sale e l'olio.

TAGLIATE le melanzane a fette sottili e stendetele su un tagliere. Copritele con le fette di tacchino, salate e pepate, poi aggiungete i pomodori tagliati a fettine sottili.

ARROTOLATE strettamente, fissate con stecchini e cuocete il rollé in forno già caldo a 170°C per 20 minuti. Servitelo tagliato a fette, irrorando con la salsa al basilico e decorando a piacere.

Al vapore

Orzo con tacchino e salsa di pomodori agrumata

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ORZO PERLATO 280 g – **CAROTE** 60 g – **SEDANO** 60 g – **ZUCCHINE** 60 g – **FETA** 140 g – **PETTO DI TACCHINO** 250 g, a cubetti – **POMODORI RAMATI** 2 – **ARANCIA** 1, non trattata – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 80 ml – ORIGANO – ZUCCHERO – ACETO DI MELE – SALE

CUOCETE il tacchino nella vaporiera per circa 15 minuti. Sciacquate l'orzo, tuffatelo in acqua bollente salata e cuocetelo come indicato sulla confezione. Tagliate a dadini le verdure, cuocetele in acqua salata e aceto per 3-4 minuti, poi scolatele.

PER LA SALSA, frullate al mixer i pomodori tagliati a pezzetti con la scorza grattugiata e il succo dell'arancia, un pizzico di sale e di zucchero, incorporando l'olio a filo.

CONDITE l'orzo con le verdure, l'origano, sale e poco olio. Suddividetelo nei piatti usando un tagliapasta, poi completate con la feta a dadini e il tacchino. Servite irrorando con la salsa.

le ricette Svuotafrigo

Stop agli **sprechi**. Tante preparazioni **dolci** e **salate con quel che c'è** in casa

L'ARTE DEL RICICLO

Ogni anno nelle case italiane si buttano 36 chili di cibo a persona (dato del Ministero dell'Ambiente). Eppure molto si può fare per ridurre gli sprechi: una maggiore attenzione nell'acquisto e nella conservazione degli alimenti, ma soprattutto cucinare con fantasia. Gli "scarti" delle verdure, come le bucce di patata che fritte diventano snack super golosi oppure le confezioni già aperte di salumi e formaggi che appassiscono in frigorifero, possono trovare nuova vita in frittate e torte salate.

BRESAOLA I salumi già affettati vanno posti nella parte meno fredda del frigorifero, in basso vicino agli ortaggi, per evitare che le carni induriscano e il freddo ne riduca l'aroma. Avvolgeteli prima con carta da forno e poi in un foglio di alluminio. Potete tagliarla o tritarla e surgelarla negli appositi sacchetti

RAVANELLI Si conservano non più di 3-4 giorni in frigorifero. Riponeteli nel cassetto della verdura all'interno di un sacchetto frigo che, grazie ai microfori, permette la fuoriuscita dell'umidità in eccesso. Le foglie hanno un gusto simile alla rucola: non buttatele, ma usatele per fare un pesto leggemente piccante con mandorle e grana grattugiato e usatelo per condire la pasta.

PASTA Quella secca è si conserva bene e dura a lungo, ma è meglio evitare di tenerla nelle buste di plastica, trasferiteli invece in barattoli di vetro. Se avete pacchi di pasta corta avanzata con uguali tempi di cottura mescolateli: fate mix divertenti e recuperate spazio.

CHAMPIGNON Nella confezione del supemercato, durano un paio di giorni, poi devono essere cucinati. Se volete invece congelarli, puliteli bene, tuffateli in acqua bollente leggermente salata e aromatizzata con vino bianco per 2-3 minuti, poi asciugateli e metteteli in sacchetti gelo.

CIPOLLE DORATE Il luogo ideale per la loro conservazione è secco e buio, quindi meglio evitare il frigorifero. Scegliete invece un angolo della dispensa e riponetele avvolte in sacchetti di carta, senza sovrapporle. E possibilmente tenendo le radici verso l'alto: in questo modo, dureranno molto più a lungo. Provare per credere..

LATTE Il latte fresco deve essere riposto subito al fresco, appena arriva a casa e, una volta aperto, è meglio utilizzarlo entro 48 ore. Il luogo ideale dove conservarlo non è la porta del frigorifero, non abbastanza fredda e soggetta a continui sbalzi di temperatura, ma il ripiano centrale, insieme a formaggi e latticini.

Fagottini di **bresaola** con **robiola** aromatica

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

BRESAOLA 12 fettine – **ROBIOLA** 120 g – **ZUCCHINA** 1 molto piccola – **BASILICO** 2-3 rametti – **PREZZEMOLO** 2-3 rametti – **ERBA CIPOLLINA** 1 ciuffo **LIMONE** 1, non trattato – **MISTICANZA** 100 g – OLIO EVO – SALE E PEPE

SPUNTATE la zucchina e grattugiatela in una ciotola. Aggiungete le erbe aromatiche tritate, la scorza del limone grattugiata e 1 cucchiaino di succo, la robiola, sale, pepe e un filo d'olio, poi mescolate bene.

STENDETE sul piano di lavoro le fette di **bresaola**, disponete al centro di ciascuna 1 cucchiaino di composto di robiola, piegatele a metà e premete leggermente sui bordi per fissarli. Proseguite allo stesso modo fino a esaurire gli ingredienti, disponete i fagottini su un piatto, coprite e metteli a riposare in frigorifero almeno 10 minuti.

VERSATE in un vasetto con il tappo a vite 3 cucchiai d'olio, 2 di succo di limone e un pizzico di sale, poi scuotete con energia. Disponete nei piatti un ciuffo di misticanza, suddividete i fagottini, irrorate con la citronnette e servite.

Frittata di **pasta** con **pancetta** e **scamorza**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PASTA GIÀ COTTA AVANZATA 200 g (circa 100 g secca) – **UOVA** 4 – **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 50 g – **SCAMORZA AFFUMICATA** 100 g – **PANCETTA AFFUMICATA** 80 g – **LATTE** 60 ml – **AGLIO** 1 spicchio – **TIMO** 2-3 rametti – OLIO EVO – SALE E PEPE

TAGLIATE la scamorza e la pancetta a cubetti. Ricavate le foglioline del timo. Sbattete le uova in una ciotola con il latte, un pizzico di sale e pepe.

ROSOLATE lo spicchio d'aglio in una padella con un filo d'olio finché sarà dorato, poi eliminatelo. Unite la **pasta** e fatela insaporire mescolando per alcuni istanti. Incorporate pancetta, scamorza, formaggio grattugiato e foglioline di timo, mescolate poi versate il composto di uova.

COPRITE e cuocete la frittata a fiamma bassa per circa 10-12 minuti. Quindi, aiutandovi con il coperchio, girate la frittata e proseguite la cottura scoperta per altri 5-6 minuti, scuotendo leggemente la padella in senso orizzontale: quando si stacca dal fondo la frittata è pronta. Tagliatela a fettine e servitela subito, calda oppure raffreddata.

Composta di cipolle allo zenzero

INGREDIENTI PER 3 VASETTI DA 250 ML

CIPOLLE DORATE 800 g – ZUCCHERO DI CANNA 200 g – VINO BIANCO AROMATICO 100 ml – ZENZERO FRESCO 1 pezzettino da 2 cm – ALLORO 2 foglie – SALE

SPELLATE le **cipolle**, tagliatele a fettine sottili e trasferitele in una casseruola d'acciaio inossidabile. Sbucciate lo zenzero, grattugiatelo finemente e unitelo nella pentola.

AGGIUNGETE lo zucchero di canna, le foglie d'alloro, un pizzico abbondante di sale e il vino bianco e mescolate.

CUOCETE a fiamma molto bassa per circa 25 minuti con il coperchio, mescolando spesso ed eliminando man mano la schiuma che si forma in superficie. Scoprite e proseguite la cottura ancora per circa 15 minuti.

VERSATE la composta bollente nei vasetti ben puliti e messi ad asciugare nel forno caldo spento. Chiudete bene i coperchi, capovolgete i vasetti e lasciateli raffreddare. La composta si conserva per 3-4 mesi in un luogo buio e fresco.

IDEALE con i formaggi, questa composta si accompagna bene anche ai crostini con foie gras, terrine, carni di maiale e di cinghiale e gelato salato.

Strudel tartufato agli champignon

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PASTA SFOGLIA RETTANGOLARE 1 confezione – CHAMPIGNON 300 g – RICOTTA 200 g – UOVA 2 – GRANA PADANO 60 g – PANGRATTATO 50 g – AGLIO 1 spicchio – TIMO 3 rametti – NOCE MOSCATA – OLIO AL TARTUFO O PASTA DI TARTUFO (FACOLTATIVO) – OLIO EVO – SALE E PEPE

ROSOLATE lo spicchio d'aglio in una padella con un filo d'olio, finché sarà dorato. Aggiungete i **champignon** tagliati a fettine e le foglioline del timo e cuocete a fiamma media per 7-8 minuti, mescolando finché il fondo si asciuga, poi lasciate intiepidire ed eliminate l'aglio.

MESCOLATE la ricotta con 1 uovo, il grana grattugiato, noce moscata, sale, pepe e 3-4 gocce d'olio al tartufo oppure 1 cucchiaino di pasta di tartufo.

STENDETE la pasta sfoglia sulla placca, conservando sotto la carta in dotazione. Spolverizzatela con metà pangrattato, lasciando libero un bordo di circa 2 cm. Trasferitevi sopra il composto di funghi e ricotta, poi spolverizzate con il pangrattato rimasto. Aiutandovi

con la carta da forno, arrotolate la sfoglia sul ripieno, sigillando bene le estremità. Praticate qualche incisione sulla superficie della torta poi spennellatela con l'uovo sbattuto rimasto.

TRASFERITE la placca nel forno già caldo a 200°C e cuocete lo strudel per circa 30-35 minuti. Disponete lo strudel in un piatto da portata e servitelo tiepido tagliato a fette. .

Pagnotte con insalata di tonno, uova di quaglia e ravanelli

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PANINI DI GRANO DURO 4 – **TONNO** 200 g – **RAVANELLI** 1 mazzetto – **CIPOLLOTTI** 2 – **CETRIOLI** 2 – **POMODORI RAMATI** 4 – **UOVA DI QUAGLIA** 8 – **OLIVE TAGGIASCHE DENOCCIOLATE** 2 cucchiai – SUCCO DI LIMONE – OLIO EVO – SALE E PEPE

PULITE e tagliate a fettine i **ravanelli**, i cipollotti e il cetriolo sbucciato, poi riducete a spicchi i pomodori. Cuocete le uova di quaglia per 3-4 minuti in acqua bollente, quindi raffreddatele sotto acqua fredda. Scolate il tonno e spezzettate le olive.

INCIDETE le calotte delle pagnotte e staccatele. Ricavate la mollica e tagliatela a tocchetti. Metteteli in una ciotola, spolverizzateli con un pizzico di origano, irrorateli con pochissimo olio e tostateli sotto il grill per 2 minuti. Mescolate e grigliate ancora per 1 minuto.

VERSATE in un barattolo con il tappo a vite 4 cucchiai d'olio, 3 di succo di limone, salele pepe, chiudete e scuotete energicamente. Trasferite in una ciotola i crostini, i cipollotti, i cetrioli, le olive, i pomodori, i ravanelli, il tonno, le uova tagliate a metà, irrorate con la citronnette e mescolate bene.

SCALDATE intanto le pagnotte con le loro calotte sotto il grill circa 1 minuto per parte, farcitele con l'insalata e servite.

Crepes al cioccolato

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FARINA 00 125 g – **UOVA** 3 – **LATTE** 250 ml – CREMA SPALMABILE ALLA NOCCIOLA – BURRO – SALE

VERSATE la farina nella ciotola, incorporate a filo il **latte** freddo, mescolando con una frusta. Unite le uova, uno alla volta, 1 cucchiaio di burro fuso e un pizzico di sale e mescolate, fino a ottenere un composto omogeneo. Coprite con pellicola e fate riposare in frigorifero per 30 minuti.

SPENNELLATE una padella antiaderente ben calda con poco burro fuso. Versate un mestolino di pastella e fate roteare la padella, per coprire il fondo in modo uniforme.

CUOCETE per 1 minuto, voltate la crepe e cuocetela dall'altro lato. Procedete con la cottura delle crepes, fino a esaurire la pastella e impilando man mano quelle pronte una sull'altra.

FARCITE le crepes con uno strato di crema spalmabile, piegatele a metà e poi ancora a metà, in modo da ottenere dei ventagli. Servitele tiepide.

dal Super

AROMA INCONFONDIBILE

BEVANDA SUBITO PRONTA

Semplice e naturale, dal 1940 Orzoro è l'orzo solubile dal gusto unico ed equilibrato, con tutto l'aroma del cereale tostato. Prepararlo è facilissimo: basta mescolarlo in acqua o latte caldi, per una pausa rigenerante.
E con un pizzico di menta, in un attimo diventa rinfrescante, con l'anice dissetante. E per chi ama i gusti speziati, basta aggiungere zenzero o cannella.

PIÙ GUSTO COL CACAO

ORZORO ORZO E CACAO È LA PROPOSTA DEDICATA AI PIÙ GOLOSI. UNA MISCELA SOLUBILE CHE SI TRASFORMA IN UNA BEVANDA DA GUSTARE IN OGNI MOMENTO DELLA GIORNATA. ENTRAMBE LE VARIANTI SONO PERFETTE ANCHE COME INGREDIENTE DI GELATI, DESSERT E GRANITE, PER DARE VITA A ORIGINALI RICETTE DISSETANTI.

www.buonalavita.it

PAUSA GOLOSA

Rinfresca l'estate

GRANITA all' Orzoro®

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ORZORO® ORZO SOLUBILE 6 cucchiaini colmi
ACQUA 500 ml
ZUCCHERO A VELO 40 g
PANNA MONTATA

RISCALDATE l'acqua e sciogletevi l'Orzoro® Orzo Solubile e lo zucchero a velo. Trasferite il composto in un contenitore basso e largo per velocizzare la congelazione e lasciatelo raffreddare.

COPRITE il contenitore con uno strato di pellicola trasparente e mettetelo in freezer per almeno 1 ora e mezza.

QUANDO il composto si sarà solidificato, rompete i cristalli di ghiaccio con i rebbi di una forchetta o con una frusta ogni 20-30 minuti, ripetendo l'operazione per 2-3 volte. Ogni volta il tempo diminuirà, perché la preparazione è già fredda e quindi ci vorrà meno tempo per solidificare il composto. Questa operazione deve essere svolta delicatamente per non alterare il colore della granita.

COMPONETE la granita versandone un cucchiaio abbondante in una tazzina o in un bicchierino e guarnite con un ciuffo di panna montata.

MACARON con Orzoro® Orzo e Cacao

INGREDIENTI PER CIRCA 40 MACARON

PER LA BASE ORZORO® ORZO E CACAO 5 g – FARINA DI NOCCIOLE (ottenuta tritando finemente le nocciole) 150 g – ZUCCHERO A VELO 150 g – ALBUMI (A TEMPERATURA AMBIENTE) 110 g – ACQUA 50 ml – ZUCCHERO SEMOLATO 150 g

PER LA FARCITURA ORZORO® ORZO E CACAO 5 g – BURRO (AMMORBIDITO A TEMPERATURA AMBIENTE) 120 g – ZUCCHERO A VELO 60 g – ACQUA CALDA 1 cucchiaio

FRULLATE a scatti, con un mixer da cucina, lo zucchero a velo con la farina di nocciole, setacciate il composto e unitelo a metà degli albumi.

IN UN PENTOLINO scaldate l'acqua con lo zucchero semolato e Orzoro® Orzo e Cacao fino a raggiungere la temperatura di 118° e, successivamente, versateli a filo sul resto degli albumi montati a neve. Lasciate che il composto di albumi si raffreddi e poi versatelo nel mix di zucchero a velo e farina di nocciole, mescolando delicatamente.

TRASFERITE il composto in una sacca da pasticcere e suddivideteli, a mucchietti, su una teglia foderata di carta da forno, formando dei cerchietti di circa 2,5 cm di diametro e ben distanziati tra loro.

FATE ASCIUGARE l'impasto sulla teglia per circa un quarto d'ora e nel frattempo, preparate la crema Orzoro® Orzo e Cacao: montate il burro con lo zucchero a velo, unite l'orzo e un cucchiaio di acqua calda. Lavorate il composto per circa 5 minuti in modo da ottenere una crema soffice. Trasferitela in una sacca da pasticcere e raffreddate in frigorifero.

FATE CUOCERE le basi dei macaron in forno ventilato preriscaldato a 160° per 13-14 minuti. Una volta sfornati e intiepiditi farcite metà delle basi con la crema e richiudete con l'altra metà.

GELATO all'Orzoro®

INGREDIENTI PER UNA VASCHETTA DI GELATO

ORZORO® ORZO E CACAO SOLUBILE 25 g
IL LATTE CONDENSATO NESTLÈ 170 g
PANNA LIQUIDA FRESCA 300 ml
SALE 1 pizzico

IN UNA SCODELLA mescolate Il Latte Condensato Nestlé con Orzoro® Orzo e Cacao Solubile, amalgamando bene, poi aggiungete un pizzico di sale.

A PARTE, con l'aiuto delle fruste elettriche montate la panna.

UNITELA al precedente composto e continuate a mescolare con una spatola dal basso verso l'alto.

VERSATE il gelato in un recipiente metallico e riponetelo in freezer per almeno 6 ore.

dal Super

GARANZIA D'ECCELLENZA

LA POLITICA DELLA QUALITÀ SI TRADUCE QUOTIDIANAMENTE IN UN'ACCURATA SELEZIONE DELLA MATERIA PRIMA, DISPONIBILE TUTTO L'ANNO GRAZIE ALLA COLTIVAZIONE IN AMBIENTE PROTETTO.

RIGOROSI CONTROLLI

I prodotti Agromonte sono certificati B.R.C. e I.F.S. Inoltre l'azienda attua un rigoroso piano di auto controllo igienico sanitario, redatto da tecnici specializzati. Appena raccolti, i ciliegini vengono accuratamente selezionati dagli esperti che ne verificano la qualità. Subito dopo lavaggio e cernita, inizia il processo di trasformazione. Così i pomodori prendono la forma di saporite specialità, preparate secondo antiche ricette delle tradizioni di Sicilia.

LA CHIAVE DEL SUCCESSO

La Società Agricola Monterosso si trova nel Sudest della Sicilia, a Chiaramonte Gulfi, uno dei comuni della provincia di Ragusa più alti sul livello del mare. Una moderna azienda consapevole di come la qualità del prodotto possa essere la chiave del successo.

www.agromonte.it

SOTTO IL SOLE DI SICILIA

Re pomodoro

PACCHERI con Passata di Pomodoro e Ciliegino giallo Agromonte e pesto di broccoli siciliani

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PACCHERI 320 g – CIMETTE DI BROCCOLO SICILIANO 300 g – PASSATA DI POMODORO E CILIEGINO GIALLO AGROMONTE 400 g – ACCIUGHE 4 filetti – UVETTA 20 g – PINOLI 30 g – FORMAGGIO RAGUSANO (O PECORINO) 50 g AGLIO 1 spicchio – OLIVE NERE 8 – MOLLICA TOSTATA – EXTRAVERGINE DI OLIVA SALE

TUFFATE i broccoli in acqua bollente per 5-6 minuti. Sgocciolateli con il mestolo forato, conservando l'acqua di cottura e raffreddateli sotto acqua fredda. Frullateli con 1/2 spicchio d'aglio, 20 g di pinoli tostati, il formaggio grattugiato, un filo d'olio, quindi regolate di sale.

ROSOLATE in una padella l'aglio rimasto con un filo d'olio, i filetti di acciuga, l'uvetta e le olive snocciolate e spezzettate, poi cuocete per 2-3 minuti. Aggiungete la Passata di Pomodoro e Ciliegino giallo Agromonte e proseguite la cottura per circa 25-30 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché il sugo si addensa.

CUOCETE la pasta nell'acqua di cottura dei broccoli, allungata con altra acqua se necessario, e leggermente salata. Scolatela al dente e conditela con il pesto di broccoli, diluito con 1-2 cucchiai di acqua di cottura.

SUDDIVIDETE nei piatti il sugo di pomodoro, poi adagiatevi sopra i paccheri conditi con il pesto. Servite decorando i piatti con i pinoli rimasti e spolverizzando con mollica tostata. .

CALAMARI ripieni di cous cous ai frutti di mare e asparagi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CALAMARI FRESCHI 4 grandi – **COUS COUS** 120 g – **ASPARAGI** 100 g, già lessati – **GAMBERETTI SGUSCIATI** 100 g – **COZZE E VONGOLE** 400 g – **PASSATA DI POMODORO CILIEGINO AGROMONTE** 250 g – **VINO BIANCO** 100 ml – **PREZZEMOLO** qualche ciuffo – **AGLIO** 1 spicchio – CILIEGINI FRESCHI – OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

VERSATE cozze e vongole ben pulite in una casseruola, unite lo spicchio d'aglio e 2-3 gambi di prezzemolo, coprite e cuocete per 5 minuti, finché si aprono. Scolatele, filtrate il liquido di cottura, sgusciate i frutti di mare e metteteli in una ciotola.

PREPARATE il cous cous con il liquido filtrato, secondo le istruzioni della confezione e lasciatelo riposare per 10 minuti. Sgranatelo con una forchetta, aggiungete gamberetti, cozze e vongole e gli asparagi tagliati a tocchetti. Unite il prezzemolo tritato e la scorza di limone grattugiata, sale, pepe e un filo d'olio poi mescolate.

SCICQUATE e asciugate dentro e fuori le sacche dei calamari, poi farcitele con il cous cous, senza riempirle troppo, chiudendole con uno stecchino a cui fisserete un ciuffo di tentacoli.

ROSOLATE i calamari in una padella con un filo d'olio e l'aglio rimasto, sfumateli con il vino e lasciate evaporare. Aggiungete 7-8 pomodorini e la Passata di Ciliegino Agromonte. coprite e cuocete a fuoco basso per circa 40 minuti. Regolate di sale e pepe, poi servite .

GIRELLE di pesce spatola alla siciliana con Salsa di Ciliegino giallo Agromonte

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PESCE SPATOLA 4 filetti – **MELANZANA** 1 piccola – **FORMAGGIO RAGUSANO DOP** 50 g – **SALSA PRONTA DI CILIEGINO GIALLO AGROMONTE** 330 g – **PANGRATTATO** 100 g – **AGLIO** 1 spicchio – **MANDORLE TOSTATE** 40 g – MENTUCCIA – OLIO EVO – SALE E PEPE

ROSOLATE lo spicchio d'aglio con un filo d'olio, aggiungete la salsa, sale e pepe e cuocete a fiamma bassa per 5-6 minuti. Tagliate la melanzana a dadini piccoli, poi friggeteli in abbondante olio, finché sono dorati. Sgocciolateli su carta assorbente e lasciate raffreddare.

PREPARATE il ripieno unendo ai cubetti di melanzana il formaggio a pezzettini, 3-4 cucchiai di salsa, 2/3 delle mandorle tritate, 1-2 cucchiai di pangrattato e foglie di mentuccia spezzettate.

LAVATE e asciugate i filetti di spatola, spennellateli con un velo d'olio, sale e pepe poi spolverizzateli con pangrattato. Farcite i filetti con il ripieno e arrotolate, formando 4 involtini e fissandoli con stecchini.

TRASFERITE gli involtini sulla placca foderata con carta da forno, irrorate con un filo d'olio e cuoceteli in forno già caldo a 200° C ventilato per 15-20 minuti. Lasciate intiepidire gli involtini e tagliateli ottenendo 3 fettine. Suddividete la salsa rimasta nei piatti, aggiungete le girelle, decorate con le mandorle rimaste, foglioline di menta e, a piacere, pomodorini gialli.

Le Ricette dello chef ANDREA MAINARDI

L'eclettico chef questo mese propone cinque ricette **fresche**, veloci e saporite, perfette per portare, in poco tempo, tanto gusto in tavola. Buon appetito!

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato per 3 anni nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A marzo 2010 apre a Brescia il suo ristorante: Officina Cucina, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel 2012 nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. Da maggio 2019 lavora con Tessa Gelisio a Cotto e Mangiato su Italia 1.

andreamainardiofficial

Andrea Mainardi Official

Pesto di Aromatiche

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

BASILICO 20 g – **PREZZEMOLO** 20 g – **TIMO** 20 g – **MAGGIORANA** 20 g – **MELISSA** 20 g – **AGLIO** mezzo spicchio – **MANDORLE TOSTATE** 80 g – YOGURT GRECO INTERO NATURALE – SALE – OLIO EVO

METTETE nel frullatore tutte le erbette aromatiche con le mandorle tostate, lo spicchio d'aglio e l'olio di oliva.
Frullate tutto a intermittenza e, infine, unite il pesto così ottenuto allo yogurt greco.

LAVORATE il pesto per qualche minuto, giusto il tempo di far amalgamare per bene tutti gli ingredienti, poi aggiungete un pizzico di sale.

UTILIZZATE il pesto per condire l'insalata o per accompagnare dei finger di pollo.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Fate seccare tutte le erbe aromatiche in forno a 60°C per 3 ore. Poi, usatele per preparare una bella tisana da bere prima del pasto.

Trofie con Pachino e gamberi

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- **TROFIE FRESCHE** 200 g
- **GAMBERI SGUSCIATI** 150 g
- **POMODORINI DI PACHINO** 100 g
- **VINO BIANCO** mezzo bicchiere
- **AGLIO** 1 spicchio
- **PEPERONCINO PICCANTE** 1
- BASILICO
- OLIO EVO
- SALE

IN UNA PADELLA fate rosolare l'aglio spellato e il peperoncino in un fondo d'olio. Aggiungete i pomodorini tagliati in quattro e lasciateli appassire dolcemente per pochi minuti.

A QUESTO PUNTO sfumate con il vino bianco e alzate la fiamma per far evaporare l'alcool. Eliminate l'aglio e il peperoncino e aggiungete i gamberetti sgusciati, quindi lasciateli cuocere per pochi minuti, giusto il tempo che si insaporiscano senza indurirsi.

LESSATE la pasta al dente e aggiungetela al condimento, fate amalgamare a fiamma vivace, aggiungete qualche foglia di basilico fresco e servite immediatamente.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Al posto delle trofie usate gli spaghetti. Cuoceteli e raffreddateli. Uniteli ai gamberi in una teglia e gratinate in forno. Serviteli con del ketchup di pomodorini frullati con zucchero e aceto.

Tonno panato

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **FILETTO DI TONNO** 400 g
- **PANGRATTATO** 100 g
- **AGLIO** 1 spicchio
- ORIGANO
- OLIO EVO
- SALE E PEPE

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Stendete un velo di carta stagnola, adagiate il tonno con gli altri ingredienti della ricetta. Richiudete e infornate a 220°C per 10 minuti. Rapido, leggero, gustoso... straordinario.

IN UNA CIOTOLA unite il pangrattato, l'aglio spremuto, l'origano sbriciolato, l'olio, un pizzico di sale e di pepe.

PASSATE i tranci di tonno nell'olio e poi nella panatura.

PRERISCALDATE una padella antiaderente unta con un filo d'olio e cuocete i filetti per 3 minuti per lato.

SERVITELI ancora caldi accompagnandoli con verdure fresche.

Rotolini di pollo ripieni

INGREDIENTI PER 3 PERSONE

PETTO DI POLLO A FETTINE 300 g
SPECK A FETTINE 150 g
PROVOLA 100 g
FARINA
ERBA CIPOLLINA
OLIO EVO

BATTETE le fettine di pollo tra due fogli di carta da forno con un batticarne. Passatele nella farina ed eliminate quella in eccesso scuotendole leggermente.

FARCITELE con la provola tagliata a cubetti e l'erba cipollina finemente tritata. Avvolgete ogni fettina, arrotolandola su se stessa e chiudete premendo bene sui bordi. Arrotolate su ogni involtino una fetta di speck per sigillarlo.

PRERISCALDATE una padella antiaderente con un fondo di olio di oliva. Fate dorare i rotolini di pollo a fiamma media da tutti i lati per qualche minuto.

CHIUDETE la padella con un coperchio, abbassate la fiamma al minimo e continuate la cottura per altri 10/15 minuti.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Intercalate tutto in una teglia con fogli di pasta all'uovo e besciamella. Cuocete come una classica lasagna e servite a temperatura ambiente.

Torta allo yogurt

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

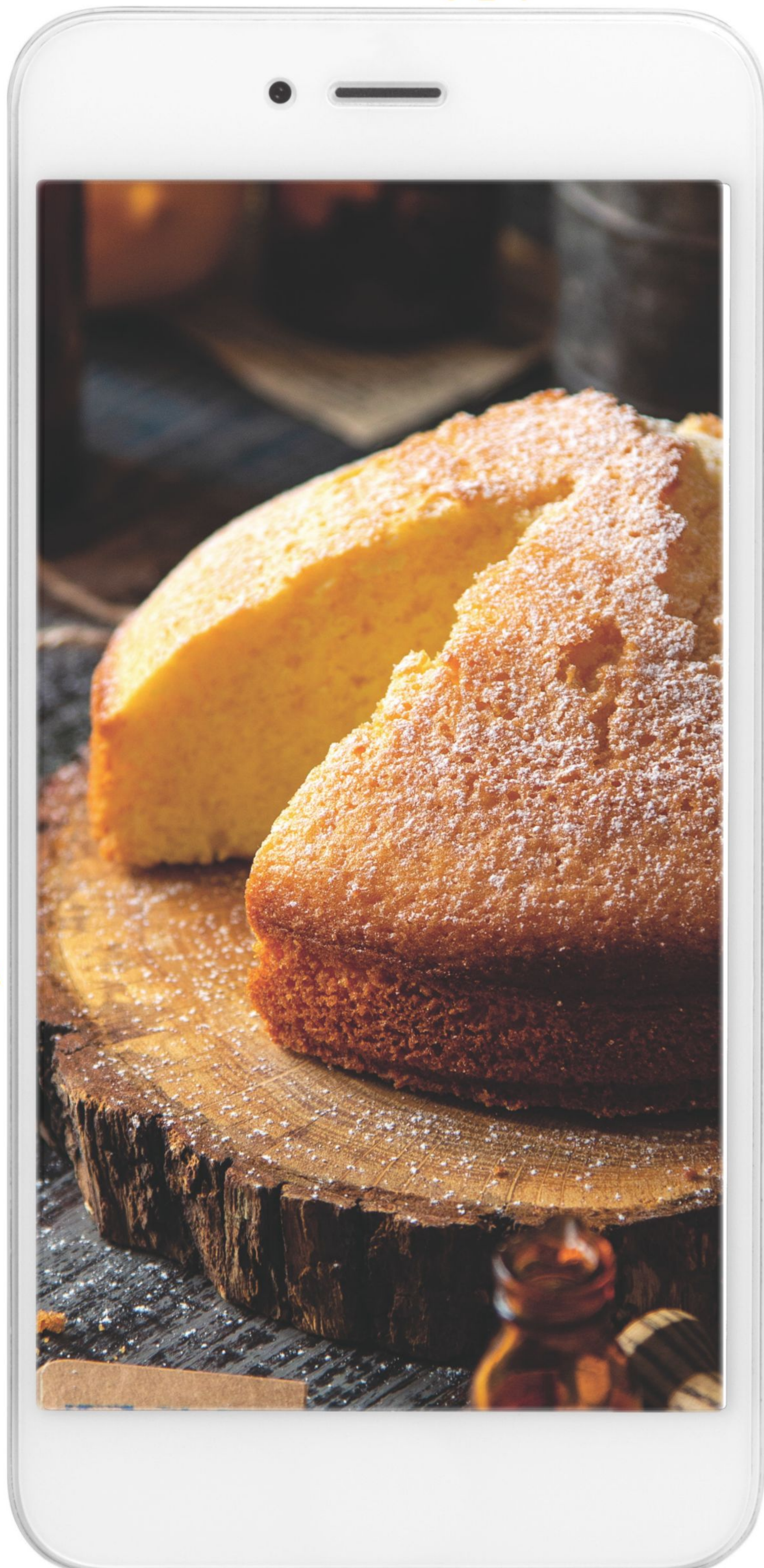
UOVA 3
ZUCCHERO 150 g
YOGURT BIANCO INTERO 250 g
OLIO 70 ml
FARINA 250 g
LIEVITO 1 bustina
ARANCIA 1, la scorza
SALE 1 pizzico
ZUCCHERO A VELO 50 g
BURRO E FARINA PER LO STAMPO

IN UN MIXER montate a crema le uova con lo zucchero. Aggiungete lo yogurt e l'olio e lavorate per 2 minuti. Unite la farina e il lievito setacciati. Unite anche la scorza dell'arancia grattugiata e un pizzico di sale.

LAVORATE l'impasto fin quando sarà omogeneo e liscio, versatelo in una teglia imburrata e infarinata e cuocete la torta per circa 40 minuti in forno preriscaldato a 180°C.

PRIMA di servire la torta spolverizzatela con abbondante zucchero a velo.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Al posto dello zucchero a velo, glassate generosamente la superficie della torta con una confettura di frutto della passione o di frutti di bosco e trasferitela per una decina di minuti in frigorifero. L'acidità e il colore daranno un grande contrasto.

A PROVA di Ristorante

Ricette sofisticate in riva al mare. Qui proposte in una versione più semplice da provare a casa

SALEBLU LA PESCHIERA

Su una terrazza panoramica da 70 posti il ristorante Saleblu dell'Hotel La Peschiera propone una cucina à la carte raffinata e autentica, a base di fresco pescato dell'Adriatico, accompagnata da un'accurata selezione di vini. Un'esperienza di cucina tradizionale pugliese, con ricette tipiche reinterpretate dall'estro culinario dell'Executive Chef Vito Casulli.

LA PESCHIERA
C.da Losciale 63, 70043, Monopoli (BA)
Tel. 080 801066 www.peschierahotel.com

Acquasale scomposta con scampi e riccioli di calamaro

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

CALAMARI 300 g – SCAMPI 6 – CETRIOLI 1 – PEPERONI 1 – POMODORINI 100 g – CIPOLLA ROSSA DI ACQUAVIVA 1 – ACETO – ZUCCHERO – BASILICO – FRUTTI DI CAPPERI – OLIO EVO

PULITE i calamari e gli scampi. Cuoceteli qualche minuto alla piastra con olio evo.

NEL FRATTEMPO cuocete il peperone in forno e tagliatelo a julienne. Cuocete i pomodori in padella qualche minuto e immergete i cetrioli a pezzetti in acqua frizzante.

RIDUCETE a julienne una cipolla e cuocetela in padella con olio, 30 ml di aceto e un cucchiaino di zucchero.

COMPONETE il piatto sistemando tutti gli ingredienti al centro e guarnite con un filo d'olio, capperi e foglie di basilico.

Spaghetti integrali con mousse di ricci, gamberi marinati al coriandolo e cagliata di latte

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

SPAGHETTI INTEGRALI 160 g PER LA MOUSSE DI RICCI RICCI 20 – OLIO EVO
PER LA CAGLIATA LATTE INTERO 200 ml – ACETO DI MELE 10 ml – AGLIO 1 spicchio – TIMO PER I GAMBERI GAMBERI ROSSI PORTO S.SPIRITO 4 pz – CORIANDOLO – OLIO EVO – SUCCO DI LIMOME

PULITE i ricci, ricavatene la polpa ed emulsionate con olio evo fino a ottenere una mousse.

PER LA CAGLIATA versate in un pentolino il latte, timo e aglio, scaldate fino a 45°C, poi aggiungete l'aceto e fate cuocere per 15 minuti. A questo punto, rompete la cagliata che si sarà formata e separatela dal siero.

PER LA MARINATURA di gamberi immergete i gamberi in un'emulsione di olio, succo di limone e coriandolo, quindi trasferite in frigorifero per almeno 30 minuti.

CUOCETE gli spaghetti, scolateli e mantecateli con la mousse di ricci. Per servire, formate un nido di spaghetti in un piatto, quindi adagiatevi 2 gamberi marinati e la cagliata.

Crostatine al lampone

INGREDIENTI PER 8 CROSTATINE

PER LA FROLLA FARINA SENATORE CAPPELLI 250 g – ZUCCHERO A VELO 25 g – BURRO 150 g – VANIGLIA 1 bacca – LIMONE mezzo, la scorza – UOVA 1 – SALE
PER IL CREMOSO AL LAMPONE POLPA DI LAMPONE 60 g – CIOCCOLATO BIANCO 25 g – LATTE 20 ml – GELATINA 2 g – SALE
PER LA CREMA PASTICCERA LATTE 200 ml – PANNA 50 g – UOVA 2 tuorli – ZUCCHERO SEMOLATO 50 g – VANIGLIA 1 bacca – AMIDO DI MAIS 10 g – AMIDO DI RISO 10 g

PER LA FROLLA Impastate il burro, lo zucchero a velo, gli aromi e un pizzico di sale. Appena il burro si sarà ben amalgamato allo zucchero, unite le uova e infine la farina. Create un panetto. Avvolgetelo nella pellicola e fate riposare per 2 ore in frigorifero. Poi, stendetelo col mattarello e ricavate con una formina le crostatine. Trasferitele negli appositi stampini da forno e cuocete a 160°C per circa 16 minuti.

PER IL CREMOSO AL LAMPONE Scaldate la polpa con il latte a 40°C, versate sul cioccolato e con un mixer emulsionate per circa 2 minuti. Aggiungete la gelatina precedentemente immersa in acqua fredda per circa 10 minuti. Aggiungete un pizzico di sale e continuate a mixare. Versate in stampini e congelate per qualche ora.

PER LA CREMA PASTICCERA Scaldate il latte e la panna fino al bollore. A parte in una ciotola miscelate i tuorli, lo zucchero, i due amidi e la bacca di vaniglia. Appena il latte arriva a bollore, versatelo nella ciotola delle uova, miscelate e versare tutto il composto nuovamente nella pentola, continuando ad amalgamare fino a che si addensa. Fate raffreddare.

PER SERVIRE Con l'aiuto di una sacca da pasticcere riempite le crostatine con la crema pasticcera, aggiungete qualche lampone fresco, quindi appoggiate sopra il cremoso di lampone.

AROMATICA MENTA

FRESCA E PROFUMATISSIMA

Sono oltre 600 le varietà di menta, che ha proprietà digestive, antisettiche e rinfrescanti e combatte nausea e alitosi. Molto usata nell'industria dolciaria per preparare caramelle, chewing gum e sciroppi, per il suo aroma caratteristico entra anche in preparazioni medicinali ed erboristiche come dentifrici e detergenti.

GUSTO SQUISITO CON IL DOLCE E CON IL SALATO

La menta trova tantissimi modi d'uso in cucina. La varietà chiamata menta romana è ideale soprattutto per aromatizzare i piatti salati come carni, pesci, verdure, salse e torte, cui conferisce un gusto appetitoso. Invece tutte le altre varietà della piperita, dall'aroma sempre intenso e rinfrescante, si utilizzano in particolare nei dolci e per aromatizzare tè, cocktail, tisane e bevande di ogni tipo, ma anche per decorare e impreziosire i piatti e dar loro il tocco da chef. Usatela semplicemente spezzettata su insalate, frutta e gelati, per aggiungere una nota personale alle vostre ricette.

A pag. 65, Ortomania ci racconta i segreti per coltivarla e non solo.

rinfrescante

VELLUTATA fredda di piselli alla menta

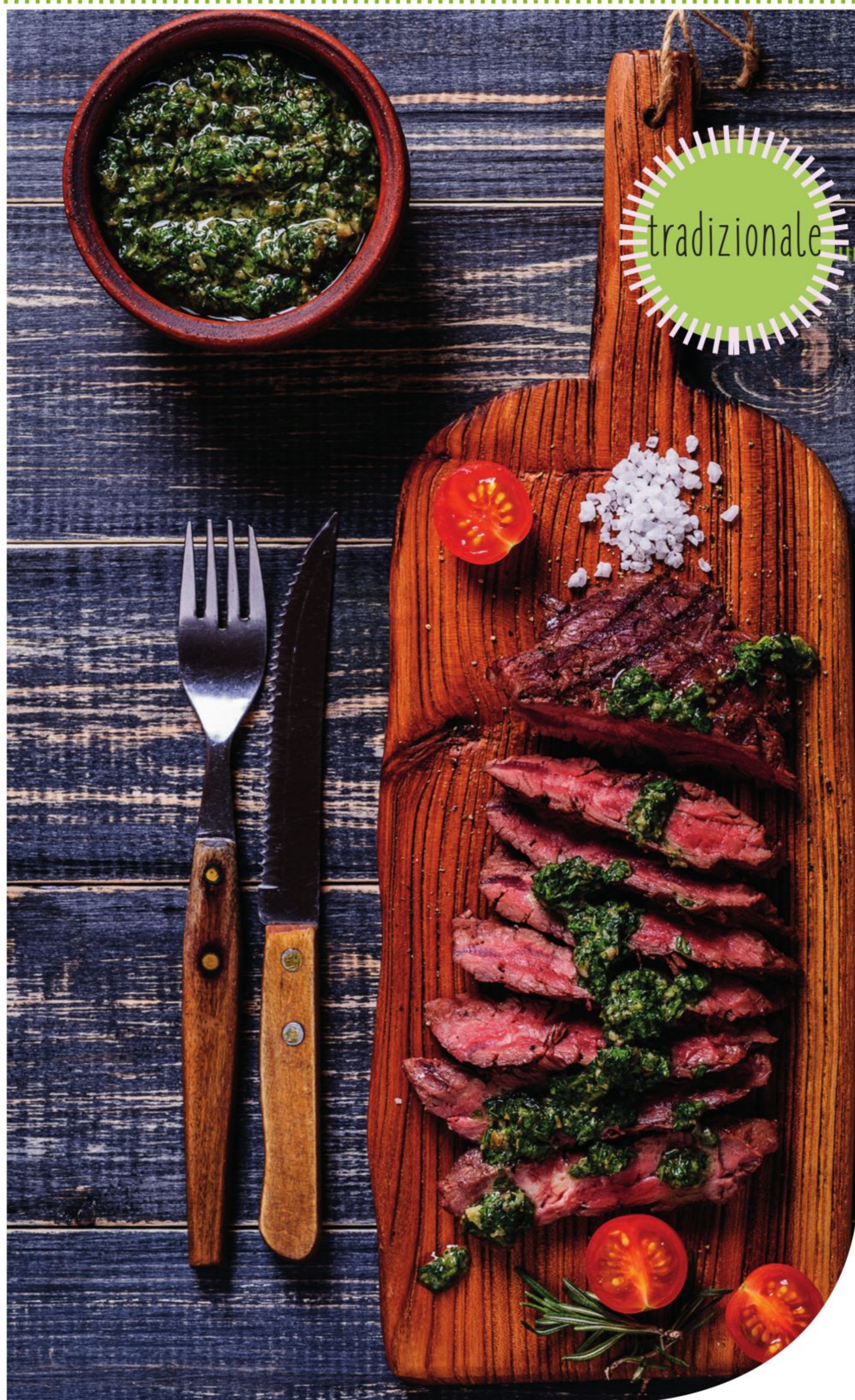
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PISELLI 500, freschi o gelo – **CIPOLLOTTI** 2 – **YOGURT CREMOSO** 4 cucchiai – **BRODO VEGETALE** 1,2 l – **MENTA** 1 mazzetto – NOCE MOSCATA – OLIO EVO – SALE E PEPE

FATE appassire la parte bianca dei cipollotti tritata in una casseruola con un filo d'olio per 2-3 minuti. Aggiungete i piselli e mescolate per far insaporire per alcuni istanti.

VERSATE il brodo caldo, mescolate e portate a ebollizione, poi proseguite la cottura a fiamma media per circa 20 minuti.

TENETE da parte 2 cucchiai di piselli, poi trasferite quelli rimasti nel mixer e frullateli con il brodo di cottura e le foglie di menta, tenendone da parte qualcuna per decorare. Regolate di sale, pepe e noce moscata e lasciate raffreddare.

SUDDIVIDETE la vellutata nelle ciotole. Disponete al centro i piselli rimasti, 1 cucchiaio di yogurt per ciascuno, e servite la vellutata fredda con le foglioline di menta rimaste.

ROAST BEEF all'inglese

con salsa alla menta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

LOMBATA O CONTROFILETTO DI MANZO 800 g – **SALSA WORCESTER** 1 cucchiaino – **MENTA** 1 mazzo – **ACETO BIANCO** 4 cucchiai – **ZUCCHERO** 1 cucchiaio raso – **AGLIO** 1 spicchio – ROSMARINO – ALLORO – BURRO – VINO BIANCO – OLIO EVO – SALE E PEPE

MESCOLATE in una ciotola zucchero, aceto e un pizzico abbondante di sale con 1 cucchiaio d'acqua bollente. Unite la menta tritata finemente, poi incorporate 3-4 cucchiai d'acqua bollente, uno per volta, mescolando fino a ottenere un composto denso. Conservate la salsa in frigorifero.

METTETE la carne a marinare per 1 ora con un filo d'olio, 1 cucchiaino di salsa Worcester e 2 spicchi d'aglio a fettine. Legatela con spago da cucina, inserendo sotto il filo qualche rametto di rosmarino e foglia di alloro.

TRASFERITE la carne in una teglia unta con poco burro e cuocetela in forno già caldo a 240°C per 10 minuti, girandola 2-3 volte. Salate, pepate e abbassate a 200°C.

CUOCETE dai 15 ai 20 minuti, secondo il grado di cottura che preferite, girando spesso la carne, senza forarla e aggiungendo poco vino, se il fondo tende ad asciugarsi. Fate raffreddare il roast beef con un peso sopra, tagliatelo a fettine molto sottili e servitelo con la salsa di menta.

MELANZANE grigliate

con vinaigrette aromatica

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MELANZANE LUNGHE 3 piccole – **MENTA** 1 mazzetto – **PREZZEMOLO** 3-4 rametti – ACETO DI MELE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

TAGLIATE le melanzane a fettine di circa 5-6 m di spessore. Mettetele in un colapasta, spolverizzatele di sale, disponetevi sopra un peso e fate perdere acqua per 1 ora.

SCIACQUATE le melanzane, asciugatele e cuocetele sulla piastra caldissima 1-2 minuti per parte. Versate in un vasetto con il tappo a vite 3 cucchiai di aceto, 4 d'olio, sale e pepe, poi chiudete e scuotete con energia.

SUDDIVIDETE le melanzane nei piatti, irroratele con la vinaigrette, poi spolverizzatele con la menta e il prezzemolo tritati insieme e servite decorando con foglie intere.

TARTARE di gamberi e mango

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MANGO 2 – **CODE DI GAMBERI** 16 – **LIME** 2 – **MENTA** 1 mazzetto – **VINO BIANCO** 150 ml – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE BIANCO

SGUSCIATE le code di gamberi, incidetele lungo il dorso e privatele del filetto nero, poi sciacquatele bene.

PORTATE a ebollizione 300 ml d'acqua e il vino bianco in una casseruola con un pizico di sale e 2-3 gambi di menta. Immergete i gamberi e, quando rialza il bollore, scolateli.

DIVIDETE a metà i mango, eliminate i noccioli e tagliate la polpa a dadini. Spezzettate i gamberi, metteteli in una ciotola, unite i dadini di mango, quindi condite tutto con il succo dei lime, la menta tritata, sale e pepe e un filo d'olio. Coprite con una pellicola e mettete in frigorifero per almeno 30 minuti.

DISPONETE su un piatto un anello tagliapasta inumidito, versatevi 1/4 della tartare di gamberi e compattatelo con il dorso di un cucchiaio, poi sfilate l'anello. Ripetete l'operazione per gli altri 3 piatti e servite, decorando con foglioline di menta e un'abbondante macinata di pepe.

MOUSSE di cioccolato fondente alla menta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CIOCCOLATO FONDENTE 200 g
LIQUORE O SCIROPPO DI MENTA 2 cucchiai
BURRO 40 g
UOVA 2
MENTA 1 ciuffo
SUCCO DI LIMONE
SALE

FONDETE a bagnomaria il cioccolato spezzettato in una ciotola. Togliete dal fuoco, aggiungete il burro a fiocchetti e scioglietelo mescolando.

SGUSCIATE le uova separando i tuorli dagli albumi. Montate i tuorli con lo zucchero, poi amalgamateli al cioccolato e aggiungete il liquore o lo sciroppo.

MONTATE gli albumi a neve con 3 gocce di succo di limone e incorporateli al composto di cioccolato, poco per volta, mescolando delicatamente con movimenti delicati dal basso verso l'alto. .

DISTRIBUITE la mousse nelle coppette, coprite con pellicola e trasferiteli in frigorifero per almeno 6 ore. Servite decorando con ciuffetti di menta. .

IL CIBO che fa bene

Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare.
Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli.
Per info e proposte di argomenti da approfondire www.monicacimino.it
facebook e instagram: diet coach di Monica Cimino

MENTA

Pianta dall'intenso profumo, perfetta per dare carattere ai nostri piatti

NEL MERAVIGLIOSO POEMA di Ovidio, Le Metamorfosi, viene narrato il mito di Myntha, una ninfa di straordinaria bellezza che aveva fatto innamorare il dio degli Inferi, Plutone. Proserpina, moglie del dio, andò su tutte le furie e, pervasa da una incontenibile gelosia, trasformò la bella ninfa in una pianta senza frutti. Plutone, affranto dal dolore, non potendo riportarla in vita, donò all'amata (ormai pianta, poverina) il suo particolare e inebriante odore. Straordinaria la mitologia, per come riesce a trasformare le caratteristiche di una pianta in una storia romantica e avvincente!

ALL'INEBRIANTE FRESCHEZZA della menta sono stata associate fin dall'antichità virtù afrodisiache: pensate che le spose intrecciavano ramoscelli di menta per farne coroncine profumate e che foglie di menta fresca venivano sparse sul pavimento della camera nuziale! E ancora: sembra che un tempo alcuni popoli proibissero il consumo di menta ai soldati proprio per evitare gli effetti afrodisiaci su di loro!

CERCHIAMO DI CAPIRE perché la menta ha questo odore così forte e caratteristico. Le foglie delle piante di menta contengono oli essenziali, ovvero composti naturali fortemente odorosi. Ebbene, occorre spiegare subito che il termine "essenziale", in questo caso, non significa "indispensabile" come quando parliamo di alcuni aminoacidi o di alcuni acidi grassi. Nel contesto della menta, infatti, il termine essenziale significa "che contiene l'essenza" della pianta. L'aroma caratteristico della menta infatti è ampiamente usato nei prodotti dolciari, come agente fortificante del sapore nei dentifrici, nelle gomme, nelle bevande, nella cosmetica, nei prodotti per l'igiene orale, nei pesticidi. Io ne propongo l'uso specialmente nei mesi estivi per preparare un'acqua dall'aroma rinfrescante, magari con l'aggiunta di succo di limone.

CHEF E APPASSIONATI DI CUCINA (e anch'io in qualche suggerimento culinario ai miei pazienti!) la consigliano per dare un tocco di carattere al piatto che stiamo preparando. Così, proprio per imparare che ci sono altri modi di rendere allegro e invitante un piatto, senza bisogno di aggiungere salse e condimenti eccessivi, che più che rallegrare il gusto, lo stordiscono, sbilanciando il rapporto tra tutti i nutrienti.

TRADIZIONALMENTE le foglie di menta erano usate negli infusi per trattare la cefalea, la febbre, i disordini digestivi e altri disturbi minori, mentre gli oli essenziali estratti dalle foglie venivano usati anche per la loro attività antibatterica e antifungina.

NOI, DA PARTE NOSTRA, però, teniamoci sempre caro il nostro buonsenso, ricordando che la quantità usata per insaporire un piatto o una bevanda non è mai sufficiente per dare un effetto terapeutico! Perciò abituiamoci a usare la menta e tutto quello che di sano ci offre la natura per rompere la monotonia dei piatti che siamo soliti preparare, per riuscire a coniugare il concetto di "sano" con quello di "buono e gratificante".

Brutto ma Buono

Freschi e gustosi, i **dolci con le pesche** sono una golosità perfetta quando fa caldo. Per voi una selezione di **torte veloci e dessert al cucchiaio**, tutti da provare

Pesche ripiene di **amaretti**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PESCHE 4 grandi e mature
ZUCCHERO 50 g
AMARETTI 50 g
BURRO 50 g
UOVA 1

SCIACQUATE e dividete a metà le pesche, quindi eliminate il nocciolo. Poi, aiutandovi con un cucchiaino, recuperate metà della polpa. Trasferitela in una ciotola, unite l'uovo leggermente sbattuto, gli amaretti sbriciolati, lo zucchero e mescolate con cura per amalgamare gli ingredienti.

UNGETE una teglia e disponetevi le pesche ben distanziate, quindi, aiutandovi con un cucchiaino, riempitele con il composto di amaretti e terminate con qualche fiocchetto di burro.

CUOCETE in forno a 180°C per 35 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e servite.

INGREDIENTI PER 8/10 PERSONE

PER LA BASE FARINA 200 g – FARINA DI MANDORLE 60 g – BURRO 150 g – ZUCCHERO SEMOLATO 100 g – UOVA 3 – SALE

PER LA CREMA LATTE 500 ml – TUORLI 6 – ZUCCHERO 120 g – FARINA 60 g – VANIGLIA 1 baccello

PER COMPLETARE PESCHE 3 – ZUCCHERO A VELO – MANDORLE

Crostata con crema, mandorle e pesche

VERSATE le farine nel mixer con il burro freddo a pezzetti e un pizzico di sale, quindi azionate per ottenere un composto sbriciolato. Unite le uova, lo zucchero e frullate ancora, poi formate un panetto, avvolgetelo con pellicola e raffreddate in frigorifero per 1 ora.

PER LA CREMA portate lentamente a ebollizione il latte con il baccello di vaniglia, inciso nel senso della lunghezza. In una ciotola, montate i tuorli con lo zucchero, poi versate la farina setacciata a pioggia, poca per volta, alternandola con un filo di latte caldo, sempre mescolando. Versate il latte rimasto e incorporatelo. Cuocete la crema a fuoco molto basso per circa 10 minuti, mescolando, finché il composto si addensa.

STENDETE la frolla con il mattarello in un disco di 4-5 mm di spessore e trasferitelo in uno stampo imburrato, lasciando fuoriuscire i bordi. Bucherellate il fondo, versate la crema intiepidita nel guscio di pasta, unite le pesche tagliate a fettine e spolverizzate con zucchero a velo. Piegate i bordi verso l'interno, distribuite le mandorle spezzettate e cuocete la torta in forno già caldo a 180°C per circa 25 minuti.

Mousse con semi di chia

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

YOGURT BIANCO 250 g
SEMI DI CHIA 3 cucchiai
PANNA FRESCA 100 ml
SUCCO DI PESCA 100 ml
PESCHE 3
ZUCCHERO 100 g

VERSATE i semi di chia in una ciotola con lo yogurt, poi unite la panna fresca, mescolate con cura e lasciate riposare almeno 2-3 ore. In questo modo, i semi creano un composto gelatinoso.

IN UN PENTOLINO a parte, fate scaldare sul fuoco basso il succo di pesca con lo zucchero, mescolando per farlo sciogliere leggermente. Poi, unite lo sciroppo al composto di panna e yogurt e miscelate bene.

A QUESTO PUNTO distribuite la mousse in vasetti monoporzione e decorate con le pesche tagliate a spicchi. Raffreddate in frigorifero fino al momento di servire.

Bavarese di pesche

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PROSECCO 185 ml – **ZUCCHERO SEMOLATO** 175 g – **UOVA** 5 tuorli – **GELATINA** 2 fogli da 5 g l'uno – **LIMONI** 2, il succo – **PANNA FRESCA** 500 ml
PER LE PESCHE **PESCHE** 250 g – **ZUCCHERO SEMOLATO** 50 g – VINO BIANCO – MENTA

SCALDATE il prosecco in un pentolino. Intanto, in una ciotola, immergete i fogli di gelatina in acqua fredda per 10 minuti. A parte, mescolate i tuorli con lo zucchero, poi unite il prosecco e cuocete a bagnomaria per 10-15 minuti, fino a che la crema si addensa. Strizzate la gelatina e aggiungetela, poi unite il succo di limone, mescolate e fate raffreddare. Unite la panna semimontata.

PER LE PESCHE Tagliatele a fette e saltatele 2 minuti in padella con lo zucchero, quindi bagnate con vino bianco e fate cuocere 5 minuti.

PER SERVIRE trasferite nelle ciotole 2 cucchiai di bavarese, qualche fetta di pesca, dell'altra bavarese. Mettete in freezer per 1 ora. Decorate con 3 fette di pesca, qualche foglia di menta e servite.

Zuppetta con zenzero e fragoline

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PESCHE NOCI 6
ZUCCHERO 200 g
FRAGOLINE DI BOSCO 2 cestini (circa 250 g)
ZENZERO FRESCO 30 g
LIMONE BIO 1
MENTA 1 ciuffo

PREPARATE uno sciroppo facendo bollire mezzo litro di acqua in una piccola casseruola con lo zucchero, lo zenzero lavato e tagliato a fette e la scorza del limone, per 5 minuti a fuoco basso. Toglietelo dal fuoco e lasciate raffreddare.

LAVATE le pesche noci, eliminate il nocciolo, tagliatele a spicchi e distribuitele in 6 coppette da macedonia.

FILTRATE lo sciroppo ormai freddo con un colino, per eliminare zenzero e limone. Distribuitelo sulla frutta, aggiungete le fragoline di bosco, decorate con foglioline di menta e servite.

Clafoutis di pesche noci al limoncello

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

FARINA 120 g – BURRO 30 g – ZUCCHERO 100 g – UOVA 4 – LIMONCELLO 2 cucchiai – LIMONE BIO 1 – PESCHE NOCI 4 – LATTE 500 ml – SALE – MENTA FRESCA

MESCOLATE la farina, lo zucchero e un pizzico di sale in una ciotola. Aggiungete le uova, una per volta, poi versate il latte a filo mescolando, infine unite il limoncello.

LAVATE le pesche, eliminate i noccioli, tagliatele a fettine e disponetele sul fondo di una teglia imburrata da 22-24 cm. Unite qualche fettina di limone, quindi versate il composto preparato, poco per volta con il mestolo per evitare che le pesche si spostino.

CUOCETE il clafoutis in forno già caldo a 200°C per circa 25-30 minuti finché la superficie sarà ben dorata. Lasciate intiepidire, sformate il dolce e servite con qualche fogliolina di menta fresca.

Pesche sciroppate

INGREDIENTI PER 2 VASETTI DA CIRCA 500 G

PESCHE GIALLE MATURE 1 kg
ZUCCHERO 400 g

PER STERILIZZARE i contenitori, sistemate un canovaccio pulito in una pentola e disponete i vasetti, avvolgendoli con il canovaccio. Riempite la pentola d'acqua e bollite 30 minuti almeno. Fate raffreddare i vasetti nella pentola e asciugateli.

LAVATE le pesche gialle, scottatele 1 minuto in acqua bollente e raffreddatele. Poi, sbucciate le pesche, tagliatele a metà ed eliminate il nocciolo, quindi distribuitele nei vasetti sterilizzati.

VERSATE in un tegame 1 l d'acqua con 400 g di zucchero e bollite 5 minuti. Versate lo sciroppo sulle pesche fino a coprirle completamente.

AGITATE i vasetti per eliminare eventuali bolle d'aria, chiudeteli ermeticamente e riponeteli capovolti. Si possono conservare al buio per circa 3 mesi.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

UOVA 1 intero e 4 tuorli – ZUCCHERO SEMOLATO 100 g – PANNA FRESCA 375 ml
ZENZERO FRESCO 60 g
PER LA FRUTTA KIWI 1 – PESCA 1 – FRAGOLE 4 – LAMPONI 16 – ANANAS metà
LIMONE 1, il succo – FRUTTOSIO 30 g
PER LA SALSA ALLE PESCHE PESCHE 4 – VINO BIANCO 150 ml
ZUCCHERO SEMOLATO 75 g

Parfait con salsa alla pesca e macedonia di frutta

MONTATE le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto bianco e spumoso. Quindi lavate con cura lo zenzero senza sbucciarlo e grattugiatelo su una ciotola ricoperta da una garza. Strizzate la garza per ricavare il succo. Montate per metà la panna e amalgamatela al composto di uova con delicatezza per non smontarla, poi aggiungete il succo dello zenzero.

DIVIDETE il composto in 6 piccoli stampi monoporzione, quindi trasferiteli in freezer e lasciateli rassodare per almeno 24 ore. Intanto, pulite e tagliate la frutta a tocchetti, poi conditela con il fruttosio e qualche goccia di limone, per non farla annerire.

PER LA SALSA tagliate le pesche a tocchetti, mettetele in un pentolino con il vino bianco e lo zucchero e cuocete a fuoco dolce per 10 minuti. Poi, frullatele con il mixer a immersione. Per servire, versate la salsa alle pesche sul parfait freddo e accompagnatelo con la macedonia di frutta.

Mousse di pesca noce e vaniglia

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PESCHE NOCI 1 kg
PANNA FRESCA 700 ml
ZUCCHERO 2 cucchiai
VANIGLIA 1 baccello
SUCCO DI LIMONE qualche goccia
MENTA

INCIDETE per il lungo un baccello di vaniglia. Con la punta di un coltello, prelevate i semi e uniteli alla panna fresca, quindi montatela e conservatela in frigorifero in un contenitore chiuso. Tagliate in quattro il baccello: prima in due parti per il lungo e poi ogni parte in due più piccole.

SBUCCIATE le pesche, tagliatele in due, eliminate i noccioli, quindi riducetele a pezzetti. Trasferitele nel bicchiere del frullatore con poche gocce di succo di limone. Unite lo zucchero e frullate, per formare una crema. Versatela in una ciotola fredda e aggiungete delicatamente la panna montata, mescolando dal basso verso l'alto.

DIVIDETE la mousse in 4 stampini e fate raffreddare in freezer per 2 ore. Servite la mousse guarnendola con due fettine di pesca e una fogliolina di menta.

Pesche in gelatina di Moscato

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **PESCHE** 5 gialle
- **MOSCATO** 400 ml
- **ZUCCHERO** 100 g
- **GELATINA IN FOGLI** 25 g
- **VANIGLIA** mezzo baccello

METTETE a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Tagliate le pesche a fettine, trasferitele in un tegame e unite 200 ml di Moscato, 100 ml d'acqua, il baccello di vaniglia inciso e lo zucchero. Lasciate cuocere a fiamma dolce per 10 minuti. Poi, filtrate lo sciroppo e misuratene 250 ml, quindi sciogliete la gelatina leggermente strizzata nello sciroppo caldo e unite il Moscato restante.

VERSATE uno strato di composto in 4 tampini di circa 8 cm di diametro e metteteli in freezer a rassodare per almeno 30 minuti. Poi, disponete in ogni stampino uno strato di fettine di frutta e coprite con il composto rimasto.

RAFFREDDATE in freezer altri 30 minuti. Poi, coprite gli stampini con la pellicola e conservateli in frigorifero. Sformateli e, se vi piace, decorateli con foglioline di menta.

Confettura di pesche fatta in casa

INGREDIENTI PER 2 VASETTI DA CIRCA 500 G

- **PESCHE** 1 kg
- **ZUCCHERO SEMOLATO** 750 g
- **LIMONE BIO** 1

SBUCCIATE le pesche, eliminate il nocciolo, poi tagliatele a pezzetti e trasferitele in una casseruola. Aggiungete lo zucchero, il succo e la scorza grattugiata del limone e mescolate.

CUOCETE il composto a fiamma bassa per circa 1 ora e 30 minuti, mescolando spesso ed eliminando la schiuma che si formerà in superficie. Provate la consistenza appoggiando pochissimo composto su un piattino e inclinatelo: dovrà rimanere fermo.

VERSATE la confettura in vasetti di vetro sterilizzati, chiudeteli con il coperchio ermetico, capovolgeteli e lasciate raffreddare. Consumate entro 3 mesi.

Sfogliata alle pesche e confettura

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PASTA SFOGLIA 1 confezione rotonda – **PESCHE NOCI** 5-6 – **CONFETTURA DI PESCHE** 250 g – **BURRO** 20 g – **ZUCCHERO** 20 g – **LIMONE** 1

LAVATE le pesche, eliminate i noccioli e tagliatele a fettine sottili. Man mano che sono pronte, trasferitele in una ciotola e irroratele con il succo di limone.

STENDETE la pasta sfoglia su un piano di lavoro e trasferitela in una teglia foderata di carta da forno bagnata e strizzata. Bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta, fino ad arrivare a circa 3 cm dal bordo e mettete in frigorifero per 20 minuti.

TOGLIETE lo stampo dal frigorifero, disponete la confettura sul fondo e le pesche a cerchi concentrici, sovrapponendole leggermente, cospargetele con il burro a fiocchetti, spolverizzate con lo zucchero e cuocete la torta in forno già caldo a 200°C per circa 35 minuti. Servite la sfogliata tiepida o fredda, a piacere.

Crumble alle pesche e mandorle

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PESCHE BIANCHE 4-5 – **ZUCCHERO** 6 cucchiai – **FARINA 00** 80 g – **BURRO** 100 g – **GRANELLA DI MANDORLE** 60 g – CANNELLA IN POLVERE – BURRO E FARINA PER LE COCOTTE

DIVIDETE le pesche a metà, eliminando il nocciolo, poi tagliatele a spicchi e disponetele in 4 cocotte già imburrate e infarinate, sovrapponendole leggermente, quindi spolverizzate con 3 cucchiai di zucchero. Versate la farina setacciata in una ciotola, mescolatela con lo zucchero rimasto, un pizzico di cannella e la granella di mandorle.

AGGIUNGETE il burro molto freddo, appena tolto dal frigorifero e tagliato a pezzettini, quindi impastate velocemente con la punta delle dita, fino a ottenere un composto sbriciolato.

DISTRIBUITE il crumble sulle pesche e cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti, finché la crosta sarà dorata. Sfornate e lasciate intiepidire.

Strudel estivo

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

FARINA 00 250 g – UOVA 1 – ZUCCHERO 120 g –PESCHE 1 kg – BURRO 120 g – PANGRATTATO 100 g – UVETTA 60 g – PINOLI 60 g – LIMONE BIO 1 – OLIO DI SEMI – ZUCCHERO A VELO – CANNELLA IN POLVERE – SALE

TAGLIATE le pesche a fettine, mescolatele con zucchero e cannella, la scorza del limone grattugiata, l'uvetta ammorbidita in acqua tiepida e i pinoli e fate riposare.

SETACCIATE la farina con un pizzico di sale, formate un incavo e versatevi l'uovo mescolato con 2 cucchiai d'olio. Incorporate gradualmente 125 ml di acqua tiepida e lavorate per una decina di minuti fino a ottenere un composto elastico. Formate una palla, ungetela, mettetela in una ciotola, coprite e fate riposare 30 minuti.

ROSOLATE il pangrattato nella padella con 50 g di burro finché sarà dorato, poi unitelo al composto di frutta. Stendete la pasta molto sottile con il mattarello sul piano di lavoro infarinato, formando un rettangolo. Sistematevi sopra il ripieno, lasciando un po' di spazio lungo i bordi.

RICHIUDETE la pasta sul ripieno dal lato lungo del rettangolo, premete sui bordi e trasferite lo strudel sulla placca foderata con carta da forno, spennellatelo con il burro rimasto fuso, quindi cuocete in forno già caldo a 180°C per circa un'ora. Servite spolverizzando con zucchero a velo.

Frappé alla pesca

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

PESCHE 1 grande
LATTE 5 cucchiai
GELATO FIOR DI LATTE 3 cucchiai
GHIACCIO 3 cubetti
PER GUARNIRE
MENTA FRESCA 1 foglia

SCEGLIETE una pesca grande e piuttosto matura. Sbucciatela, tagliatela a metà, privatela del nocciolo e fatela a pezzetti.

Nel bicchiere del frullatore mettete la polpa di pesca, poi unite il latte, il gelato fior di latte e i cubetti di ghiaccio. Quindi avviate il frullatore per qualche istante, fino a ottenere un composto omogeneo.

VERSATE il composto in un bicchiere e guarnite con foglioline di menta fresca. Servite immediatamente.

colto *e mangiato* ZUCCHINE

Tenere, dolci **e saporite**. L'estate è il **momento ideale** per gustare questi **deliziosi ortaggi** in mille modi

PER TUTTI I GUSTI

Primi, secondi e contorni, a base di zucchine, verdi, gialle, lunghe e tonde, preparate al forno, saltate in padella o fritte. Se amate questa verdura, vi divertirete a preparare e gustare queste ricette, semplici ma d'effetto, pensate per voi.

ZUCCHINE in scapece

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ZUCCHINE VERDI E GIALLE 500 g – **ACETO DI VINO BIANCO** 40 g – **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 70 ml – **AGLIO** 1 spicchio – MENTA – SALE E PEPE – OLIO DI SEMI D'ARACHIDE

LAVATE e spuntate le zucchine, poi tagliatele a rondelle sottili. Preparate il condimento: in una ciotola unite l'olio extravergine e l'aceto di vino bianco, regolate di sale ed emulsionate. Unite le foglioline di menta e l'aglio sbucciato e tritato, regolate di pepe e amalgamate bene.

SCALDATE l'olio di semi in una padella e, quando è ben caldo, friggete le zucchine poco per volta per qualche minuto, fino a doratura. Scolatele su carta da cucina.

VERSATE un po' di condimento in una pirofila, aggiungete uno strato di zucchine e continuate così fino a esaurire tutti gli ingredienti. Servitele tiepide o fredde.

TAGLIATELLE al limone con zucchine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

TAGLIATELLE FRESCHE 320 g
BURRO 30 g
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 20 ml
LIMONE BIO mezzo, la scorza
ZUCCHINE 4 piccole
GERMOGLI DI PISELLI
SALE

LAVATE e sbucciate al vivo il limone, quindi ricavate la scorza e riducetela a striscioline. Tagliate le zucchine a rondelle sottili.

IN UNA PADELLA antiaderente, fate sciogliere a fuoco medio il burro con l'olio, poi unite le scorze, abbassate la fiamma e cuocete per 2 minuti circa. Quindi, schiacciate le scorze con un cucchiaio di legno, per ricavare tutto il succo, e toglietele.

VERSATE nella padella le zucchine a rondelle e fatele saltare 2 minuti a fiamma viva, mescolando con cura.

CUOCETE le tagliatelle in abbondante acqua salata, scolatele al dente e poi trasferitele nella padella con le zucchine, saltate a fiamma viva per 1 minuto, mescolate e guarnite con i germogli.

CHIPS al forno

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ZUCCHINE 500 g
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
FARINA
SALE

LAVATE spuntate e tagliate le zucchine a fettine molto sottili con la mandolina. Spolverizzatele di farina, disponetele su una teglia ricoperta di carta da forno e irrorate con olio extravergine.

CUOCETE in forno preriscaldato a 200°C per circa 10-15 minuti, fino a quando diventano ben dorate e croccanti. Regolate di sale e servitele calde.

COUS COUS con zucchine e gamberi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

COUS COUS PRECOTTO 320 g – **GAMBERI FRESCHI** 300 g – **ZUCCHINE** 2 – **OLIO EVO** 7 cucchiai – **LIMONI** 1, il succo – MENTA – PREZZEMOLO – SALE E PEPE

METTETE 270 ml di acqua in una pentola, salatela e portatela a bollore. Appena bolle, spegnete il fuoco, versate il cous cous, mescolate con cura e lasciate riposare per 5 minuti. Poi, trasferitelo in un'insalatiera, unite 2 cucchiai d'olio e sgranate il cous cous con una forchetta per eliminare i grumi.

LAVATE la menta e il prezzemolo, asciugateli e tritateli quindi, uniteli al cous cous. Lavate e spuntate le zucchine. Tagliatele a rondelle, cuocetele su una griglia ben calda e lasciate raffreddare.

ELIMINATE la testa e il carapace dei gamberi, sfilate il filetto nero sul dorso e sciacquateli con cura. Trasferiteli in una pentola con acqua bollente salata e cuoceteli per 1 minuto, togliete la pentola da fuoco, fate riposare 5 minuti e poi scolate i gamberi.

AIUTANDOVI con la frusta, emulsionate il succo di limone con 5 cucchiai di olio, sale e pepe. Versate tutto nella ciotola con il cous cous, aggiungete i gamberi, le zucchine e mescolate con cura.

SPAGHETTI con pomodorini e primosale

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTI 320 g – **ZUCCHINE VERDI E GIALLE** 3 – **POMODORINI** 12 – **PRIMOSALE** 200 g – **AGLIO** 1 spicchio – **PINOLI** 2 cucchiai – **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 4 cucchiai – BASILICO – SALE E PEPE

LAVATE i pomodorini e tagliateli a metà. Lavate e spuntate le zucchine, quindi tagliatele a filetti. In una padella versate l'olio, lo spicchio d'aglio leggermente schiacciato, le zucchine e i pomodorini. Regolate sale e pepe, quindi fate soffriggere per un minuto.

UNITE 2 cucchiai d'acqua, quindi abbassate la fiamma e lasciate cuocere col coperchio, mescolando di tanto in tanto, per circa 10 minuti. Spegnete il fuoco ed eliminate l'aglio.

TOSTATE i pinoli in un padellino per pochi minuti. Poi, cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli e tenete da parte poca acqua di cottura.

TENETE da parte metà zucchine e pomodorini, poi frullate la parte restante e metà dei pinoli insieme all'acqua di cottura. Trasferite la cremina ottenuta nella padella con le altre verdure, unite gli spaghetti e amalgamate. Aggiungete gli altri pinoli, il primosale a pezzetti, qualche fogliolina di basilico, mescolate e servite.

FRITTELLE di zucchine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ZUCCHINE 3 grandi
UOVA 3 medie
PARMIGIANO REGGIANO 50 g
FARINA 100 g
PREZZEMOLO
OLIO DI SEMI D'ARACHIDE
SALE E PEPE

GRATTUGIATE le zucchine. In una ciotola sbattete le uova con sale, pepe e il Parmigiano Reggiano grattugiato. Aggiungete la farina e amalgamate bene il composto.

AGGIUNGETE le zucchine alle uova e mescolate energicamente. Unite anche qualche fogliolina di prezzemolo a pezzetti.

IN UNA PADELLA scaldate abbondante olio di semi. Versate un cucchiaio di impasto per ogni frittella e friggetele poco per volta per circa 3/4 minuti per lato, fino a quando sono ben dorate. Scolatele su carta da cucina e servitele ancora calde e, se volete, accompagnatele con yogurt.

FUSILLI con speck, zucchine e mozzarella

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

FUSILLI 480 g – **ZUCCHINE** 200 g – **SPECK** 150 g – **MOZZARELLA DI BUFALA** 100 g – **LATTE** 1 bicchiere – **BURRO** 10 g – **ZAFFERANO** 1 bustina – ERBE AROMATICHE MISTE (TIMO, MAGGIORANA, ANETO, ERBA CIPOLLINA) 1 MAZZETTO – SALE E PEPE

LAVATE e spuntate le zucchine, tagliatele a metà, riducetele a fettine sottili e tenetele da parte.

TAGLIATE lo speck a fette e riducetelo a listarelle sottili. Rosolatelo in una capiente padella con il burro a fuoco medio.

AGGIUNGETE le zucchine, abbassate la fiamma, cuocetele per 10 minuti e aggiungete la bustina di zafferano sciolta nel latte. Regolate di sale e pepe, lasciate sobbollire per qualche minuto e togliete dal fuoco. Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata e scolatela al dente.

INSAPORITE la pasta facendola saltare nella padella con le zucchine, mantecate con la mozzarella di bufala tagliata a dadini, cospargete, a piacere, con le erbe fresche tritate, distribuite nei piatti e servite.

PASSATELLI con cozze e zucchine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PASSATELLI FRESCHI 480 g – **COZZE** 600 g – **AGLIO** 2 spicchi – **ZUCCHINE** 2 piccole – **POMODORI** 200 g – **CIPOLLA ROSSA** mezza – **OLIO EVO** 2 cucchiai – **BRANDY** mezzo bicchierino – SALE – PEPERONCINO – ERBA CIPOLLINA – FINOCCHIETTO SELVATICO

LAVATE le cozze sotto l'acqua corrente e sfregatele con una paglietta per eliminare le impurità. Togliete la barba, sfilandola delicatamente, e poi fatele aprire in una padella con olio e uno spicchio d'aglio. Lasciatele intiepidire, togliete l'aglio e sgusciatele.

PER IL SUGO tagliate i pomodorini in 4 e la parte esterna verde delle zucchine a listarelle. Poi, saltatele in padella con olio e aglio lasciandole croccanti, quindi regolate di sale e togliete l'aglio. A parte, rosolate la cipolla rossa tritata, unite le cozze, bagnate con il brandy e sfumate. Unite i pomodorini, le zucchine, il peperoncino e l'erba cipollina.

CUOCETE i passatelli in abbondante acqua bollente salata e scolateli appena affiorano. Quindi, conditeli con il sugo di cozze e zucchine. Al momento di servire, decorate i piatti con ciuffetti di finocchietto selvatico.

INVOLTINI con feta e pomodorini

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ZUCCHINE 4 medie
RUCOLA 125 g
POMODORINI A GRAPPOLI 300 g
FETA 200 g
OLIO EVO
SALE E PEPE

LAVATE le zucchine, spuntatele e, con l'aiuto di una mandolina, riducetele a fette nel senso della lunghezza. Poi, fatele sbianchire per un minuto in acqua bollente, scolatele e tenete da parte..

PER IL RIPIENO, riducete la feta a dadini. Poi, lavate e tagliate i pomodorini in 4 spicchi. Sciacquate anche la rucola. Poi, trasferite tutto in una ciotola e mescolate con cura.

A QUESTO PUNTO, adagiate il composto sulle fette di zucchina e quindi avvolgete le fette su se stesse per formare gli involtini. Poi, conditeli con olio, sale e pepe. Lasciate raffreddare in frigorifero e servite.

ZUCCHINE TONDE ripiene di **salsiccia**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ZUCCHINE TONDE 4 – **CARNE MACINATA** 100 g – **SALSICCIA** 100 g – **UOVA** 1 – **PARMIGIANO REGGIANO** 30 g – **PANGRATTATO** 30 g – **PREZZEMOLO** 1 ciuffo – **TIMO** 1 rametto – OLIO EVO – SALE

TAGLIATE la calotta superiore delle zucchine, poi incidetele internamente a circa mezzo cm dal bordo, svuotatele dalla polpa aiutandovi con un cucchiaino e poi tritatela.

IN UNA PADELLA riscaldate un filo d'olio d'oliva e fate rosolare la polpa delle zucchine. In una ciotola, unite la carne macinata, la salsiccia sbriciolata, l'uovo, il pangrattato, il Parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato e le foglioline di timo. Regolate di sale e amalgamate. Infine, unite la polpa delle zucchine e amalgamate ancora.

USATE il composto ottenuto per riempire le zucchine svuotate, poi trasferitele in una teglia rivestita con carta forno e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 50 minuti circa, aggiungendo le calotte solo verso fine cottura.

POLPETTE di **zucchine**

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

ZUCCHINE 300 g
PATATE 1
PECORINO 1 cucchiaio
PREZZEMOLO TRITATO 1 cucchiaio
PANGRATTATO 1 cucchiaio
FARINA DI SEMOLA O DI RISO 50 g
OLIO DI SEMI DI ARACHIDE
SALE

VERSATE 500 ml di acqua in una pentola e portatela a ebollizione. Tagliate a grossi tocchetti le zucchine e la patata, trasferitele nel cestello per la cottura a vapore, montatelo sulla pentola e fate cuocere per 15 minuti circa.

RIDUCETE a piccoli cubetti le zucchine cotte e schiacciate la patata, trasferitele in una ciotola, unite il pecorino, il pangrattato, il prezzemolo e regolate di sale. Quindi, amalgamate il tutto con cura e formate delle polpettine, poi passatele nella farina di semola.

FRIGGETE le polpettine in olio ben caldo fino a doratura, quindi scolatele. Servitele calde.

TORTA SALATA con ricotta, zucchine e pancetta

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

PASTA BRISÉE 1 confezione – ZUCCHINE 600 g – SCALOGNO mezzo – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 2 cucchiai – UOVA 4 – RICOTTA SALATA 100 g – PARMIGIANO REGGIANO 50 g – PANCETTA DOLCE A CUBETTI 150 g – ANETO – SALE E PEPE

TRITATE finemente lo scalogno, poi lavate e spuntate le zucchine e riducetele a rondelle sottili. Scaldate l'olio in una padella e fate rosolare a fuoco basso lo scalogno per 5 minuti, poi aggiungete la pancetta e le zucchine, regolate sale e pepe, coprite con il coperchio e cuocete a fuoco medio per 10 minuti circa.

STENDETE la pasta brisée, trasferitela su una tortiera, facendola aderire bene anche sul bordo. A parte sbattete le uova, incorporate anche il Parmigiano grattugiato, unite le zucchine e la pancetta, infine la ricotta tagliata a cubetti.

CUOCETE in forno preriscaldato per 30 minuti a 200°C. Lasciate intiepidire, guarnite con ciuffetti di aneto e servite.

RISOTTO giallo con fiori di zucchina al forno

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO CARNAROLI 400 g – FIORI DI ZUCCHINA 12 – CIPOLLA 1 piccola – VINO BIANCO 200 ml – ZAFFERANO 2 bustine – GRANA PADANO 80 g – BURRO 50 g – BRODO VEGETALE – PREZZEMOLO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE – TARTUFO

PULITE i fiori di zucchina eliminando il pistillo, sciacquateli e asciugateli. Disponeteli sulla placca foderata con carta forno, spennellateli con un velo d'olio, salate e cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 10 minuti, poi spegnete e tenete in caldo. Intanto, in una casseruola con 30 g di burro, 2 cucchiai d'acqua e un pizzico di sale, stufate la cipolla tritata a fiamma bassa per 3-4 minuti, finché è morbida.

UNITE il riso e tostatelo per 1-2 minuti mescolando, poi irrorate con il vino caldo e lasciate evaporare. Coprite con 2 mestoli di brodo bollente, in cui avrete sciolto lo zafferano e mescolate. Proseguite la cottura a fuoco medio-basso per 16-18 minuti, aggiungendo altro brodo via via che il riso si asciuga. Quando è al dente, spegnete, regolate il sale, incorporate il burro rimasto, freddo e a fiocchetti, poi il formaggio grattugiato, coprite e fate riposare per 1-2 minuti.

SUDDIVIDETE il risotto nei piatti, unite i fiori, quindi spolverizzate con prezzemolo tritato e abbondante pepe. Se vi piace, insaporite con una grattugiata di tartufo.

Orto MANIA

Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

MENTA SUL BALCONE: ESTATE A TUTTA FRESCHEZZA IN 4 MOSSE

Cioccolato e menta, fragole e menta, lime e menta, latte e menta, zucchine e menta, addittura carne e menta. Ottima come rinfrescante ingrediente in bevande e piatti, con il suo aroma freschissimo rende stuzzicante la tavola dell'estate. Quest'erbetta verde alleata in cucina è proprio di buon carattere: facilissima da coltivare, tanto da diventare quasi invasiva, crescerà in qualsiasi balcone o angolo umido del giardino per molti anni di seguito. Ecco quattro cose da sapere per avere sempre foglioline a km zero pronte da raccogliere!

1°: SCEGLIERE LA MENTA

Sapete che di mente ne esistono moltissime? Per esempio la Menta Chocolate, con l'attraente foglia venata di scuro, la Menta Ice dall'aroma "ghiacciato", la menta romana, la 'Moroccan', l'intensa menta piperita, la menta limone, e tantissime altre tra cui la famosa "Hierba Buena", una varietà dall'aroma meno pungente che si utilizza per preparare il Mojito. Non accontentatevi: cercatele nei vivai e nei garden, provatele tutte, e scegliete quella che vi ingolosisce di più!

2°: DIAMOGLI SPAZIO

La prima cosa da fare una volta acquistata la menta in vaso è darle spazio. Si tratta infatti di una piantina che si propoga per stoloni, cioè creando nuovi getti che si dipartono dal cespo principale. Trapiantatela in un vaso largo, più che profondo: anche una classica balconetta andrà benissimo. Fatta l'operazione in una serata o al mattino quando non fa troppo caldo e datele una bella bagnata: presto avrete tante foglie profumate!

3°: MEZZ'OMBRA E TANTA UMIDITA'

Date alla vostra piantina di menta una mezza giornata di sole, ma una cosa è importante: deve sempre godere di aria intorno e umidità costante vicino alle radici. Se le posizionerete in un angolino semi-ombroso, crescerà vigorosa.

4°: INVERNO NO PROBLEM

Le mente sono in genere piante perenni e rustiche, resistenti agli inverni anche duri. In autunno inoltrato comincerete a vedere gli steli seccare: niente panico: mantenere le radici vive nel terreno è la sua strategia. A primavera rispunterà, più forte di prima!

GELATO E SORBETTO AL GUSTO MOJITO

Avere una menta pronta da cogliere sul balcone ci permetterà di preparare a casa questa estate un fantastico gelato e un rinfrescante sorbetto al gusto Mojito, anche senza usare la gelatiera. Per il gelato al Mojito tenete conto che i 2 cucchiai di rum non si sentiranno nel prodotto finale ma impediranno che il gelato si congeli, perdendo cremosità. Preparate il vostro gelato al Mojito usando come ingredienti, che potete mettere nel frullatore: Menta Yerba Buena, latte condensato, panna fresca, succo e scorza di lime e 2 cucchiai di rum. Non occorre zucchero, in quanto il latte condensato è già abbondantemente dolce. Mentre per il sorbetto, basterà riscaldare in un po' d'acqua, le foglie di Menta Yerba Buena, le scorze di lime e lo zucchero a velo per creare uno sciroppo a cui, una volta freddo, aggiungeremo il succo del lime e poco rum. Ricordatevi solo di metterlo in freezer, miscelandolo con una forchetta ogni ora per almeno 2 o 3 volte, in modo da rendere più fini i cristalli di ghiaccio. E non esagerate con il rum, altrimenti non riuscirà a congelarsi.

Classica *con Brio*

Le **polpette** sono sempre una grande risorsa: ottime anche fredde, come antipasto o finger food

Polpettine di **maiale** alla **salsa** barbecue

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POLPA DI MAIALE MACINATA 450 g – **SALSICCIA** 150 g – **GRANA PADANO** 60 g, grattugiato – **PANCARRÈ** 2 fette – **UOVA** 2 – **BIRRA CHIARA** 150 ml – **SALSA BARBECUE** 3 cucchiai – **AGLIO** 1 spicchio – FARINA – LATTE – NOCE MOSCATA – PREZZEMOLO – OLIO EVO – SALE E PEPE

ELIMINATE la crosta delle fette di pancarrè e mettetele a bagno nel latte per 10 minuti. Sgranate la salsiccia e disponetela in una ciotola. Aggiungete la carne macinata, il formaggio, il pancarrè strizzato e sbriciolato, le uova, l'aglio tritato finemente con un po' di prezzemolo, noce moscata, sale e pepe.

CON LE MANI leggermente inumidite, formate 20 polpette grandi all'incirca come un'albicocca, passatele nella farina, scuotendole per eliminare l'eccesso, e disponetele su un piano di lavoro foderato con un foglio di carta da forno.

SCALDATE 4 cucchiai d'olio in una padella ampia e rosolate le polpette 2-3 minuti per parte, girandole con molta delicatezza, finché saranno dorate.

UNITE nella padella la salsa barbecue, sfumate con la birra, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 3-4 minuti, girando le polpette di tanto in tanto, finché il fondo si sarà addensato. Servite spolverizzando con prezzemolo tritato.

Di ricotta

all'arancia con salsa piccante

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RICOTTA 400 g – **UOVA** 2 – **PECORINO** 100 g, grattugiato – **PANGRATTATO** 30 g – **CIPOLLOTTO** 1 piccolo – **ARANCIA** 1 non trattata – **PASSATA DI POMODORO** 300 ml **SCALOGNO** 1, piccolo – FARINA – ZUCCHERO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – BASILICO – SALE E PEPERONCINO

ROSOLATE a fuoco basso lo scalogno tritato con un filo d'olio in una padella ampia per 3-4 minuti. Aggiungete la passata di pomodoro, un pizzico di zucchero e cuocete per circa 30 minuti; infine regolate di sale e peperoncino.

MESCOLATE intanto in una ciotola la parte bianca del cipollotto tritata molto finemente con la ricotta, il pecorino, le uova, il pangrattato, la scorza dell'arancia grattugiata e 1 cucchiaio di succo; infine regolate di sale.

CON LE MANI inumidite, formate tante polpettine grandi come una noce, passatele nella farina, scuotetele e disponetele sulla placca foderata con carta da forno,

IRRORATELE con poche gocce d'olio e cuocetele in forno già caldo a 200°C per circa 30 minuti, girandole a metà cotura. Aggiungetele nella padella con il sugo, fatele insaporire per 2-3 minuti, poi servite con basilico tritato.

Croccanti di piselli

dorate in forno

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PISELLI 400 g , gelo – **PANCARRÈ** 100 g – **UOVA** 1 – **AGLIO** 1 spicchio **PARMIGIANO REGGIANO** 80 g, grattugiato – PREZZEMOLO – NOCE MOSCATA – PANGRATTATO – OLIO EVO – SALE E PEPE

CUOCETE i piselli in acqua bollente salata per 5-6 minuti, scolateli e frullateli con l'aglio e il pancarrè ammorbidito in acqua, strizzato e sbriciolato, fino a ottenere un composto omogeneo aggiungendo, se necessario, 2-3 cucchiai d'acqua di cottura.

TRASFERITE il composto in una ciotola e unite il formaggio, 60 g di pangrattato, l'uovo, noce moscata, e prezzemolo tritato. Regolate di sale e pepe e fate riposare il composto in frigorifero per 30 minuti.

FORMATE con il composto tante polpettine grandi come una noce, passatele nel pangrattato e mettetele man mano sulla placca, foderata con carta da forno.

IRRORATE le polpette con poche gocce d'olio e cuocetele in forno già caldo a 200°C per 30 minuti, girandole a metà cottura, finché saranno dorate.

Di melanzane alla pizzaiola

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MELANZANE VIOLETTE 2 (circa 600 g) – **UOVA** 1 – **AGLIO** 1 spicchio – **PANGRATTATO** 100 g – **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 100 g – **CIPOLLA** 1 – **PASSATA DI POMODORO** 400 ml – **MOZZARELLA** 200 g – FARINA – ZUCCHERO – NOCE MOSCATA – ORIGANO SECCO – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – OLIO EVO – BASILICO – SALE E PEPE

BUCHERELLATE le melanzane, mettetele sulla placca foderata con carta da forno e cuocetele in forno già caldo a 180°C per circa 1 ora e 30 minuti, girandole spesso, spegnete e fate raffreddare in forno.

ROSOLATE la cipolla tritata con un filo d'olio evo in una padella per 2-3 minuti. Unite il pomodoro, 2 cucchiaini di origano e 1 raso di zucchero e cuocete per 30 minuti. Regolate di sale e pepe.

SCAVATE la polpa delle melanzane con un cucchiaio e strizzatela. Passatela al mixer con lo spicchio d'aglio, trasferitela in una ciotola, poi incorporate l'uovo, il formaggio, il pangrattato, sale, pepe, noce moscata e basilico tritato, unendo ancora un po' di formaggio o pangrattato se il composto risulta troppo morbido. Tagliate a fettine la mozzarella e mettetele a perdere acqua su carta assorbente.

FORMATE con le mani inumidite circa 30 polpettine, passatele nella farina, scuotendole per eliminare l'eccesso, e friggetele in abbondante olio ben caldo per 5-6 minuti, poche per volta, girandole a metà cottura, finché saranno dorate in modo uniforme. Scolatele su fogli di carta assorbente da cucina, quindi trasferitele nella padella con il sugo e fatele insaporire a fiamma bassa per 2-3 minuti, Completatate con le fettine di mozzarella e servite con basilico.

Canederli di pescatrice all'aneto e limone

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

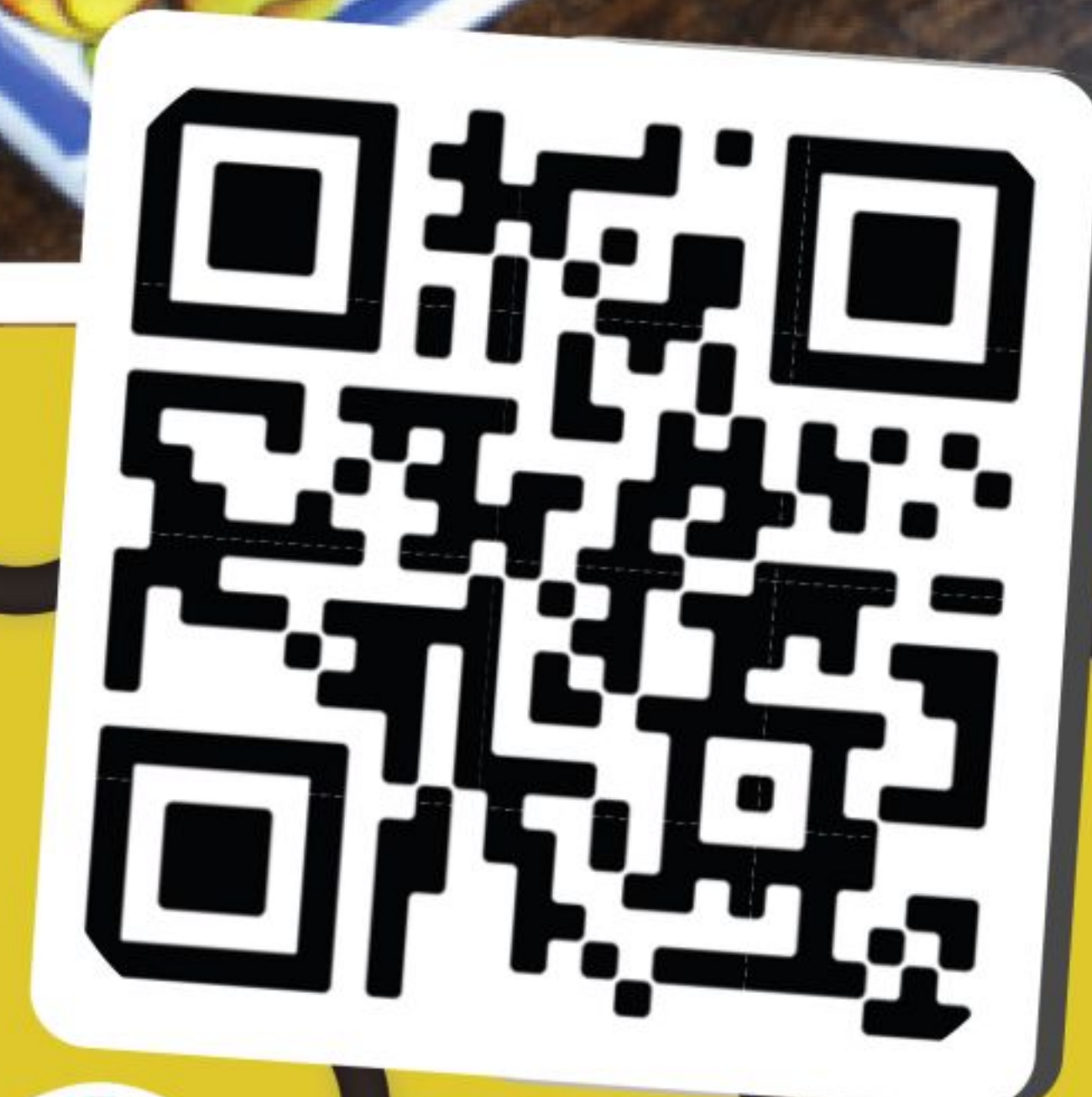
PESCATRICE 800 g – **UOVA** 2 – **LATTE** 100 ml – **PANCARRE'** 100 g – **ANETO** 1 mazzetto – **LIMONI** 2, non trattati – NOCE MOSCATA – FARINA –OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE BIANCO

PULITE la pescatrice, eliminando la pelle e la lisca centrale, ricavando la polpa. Private il pancarrè della crosta e mettetelo a bagno nel latte. Ricavate le foglioline dell'aneto, grattugiate la scorza di 1 limone.

FRULLATE al mixer la pescatrice con il pane spezzettato, le uova, metà dell'aneto, la scorza grattugiata, sale, pepe e noce moscata, fino a ottenere un composto omogeneo; se risulta troppo morbido, incorporate 1-2 cucchiai di farina; se invece è troppo sodo, unite ancora poco latte.

FORMATE con le mani inumidite 12 palline grandi e passatele nella farina. Disponetele sulla placca foderata con carta da forno, irroratele con poco olio e cuocetele in forno già caldo a 160°C per 20-25 minuti, girandole 2-3 volte. Servite con l'aneto rimasto e fette di limone.

IN ALTERNATIVA ALLA RANA PESCATRICE, POTETE USARE NASELLO OPPURE MERLUZZO FRESCO.

VdE®
TIVOLI1996
Costiera
SERVIZIO TAVOLA 18 PEZZI
satur
passione casa
COMODAMENTE A CASA,
A PORTATA DI CLICK
satur
www.satur.it

Sformatini di zucchine e mozzarella al pesto di olive

Ingredienti per 4 persone

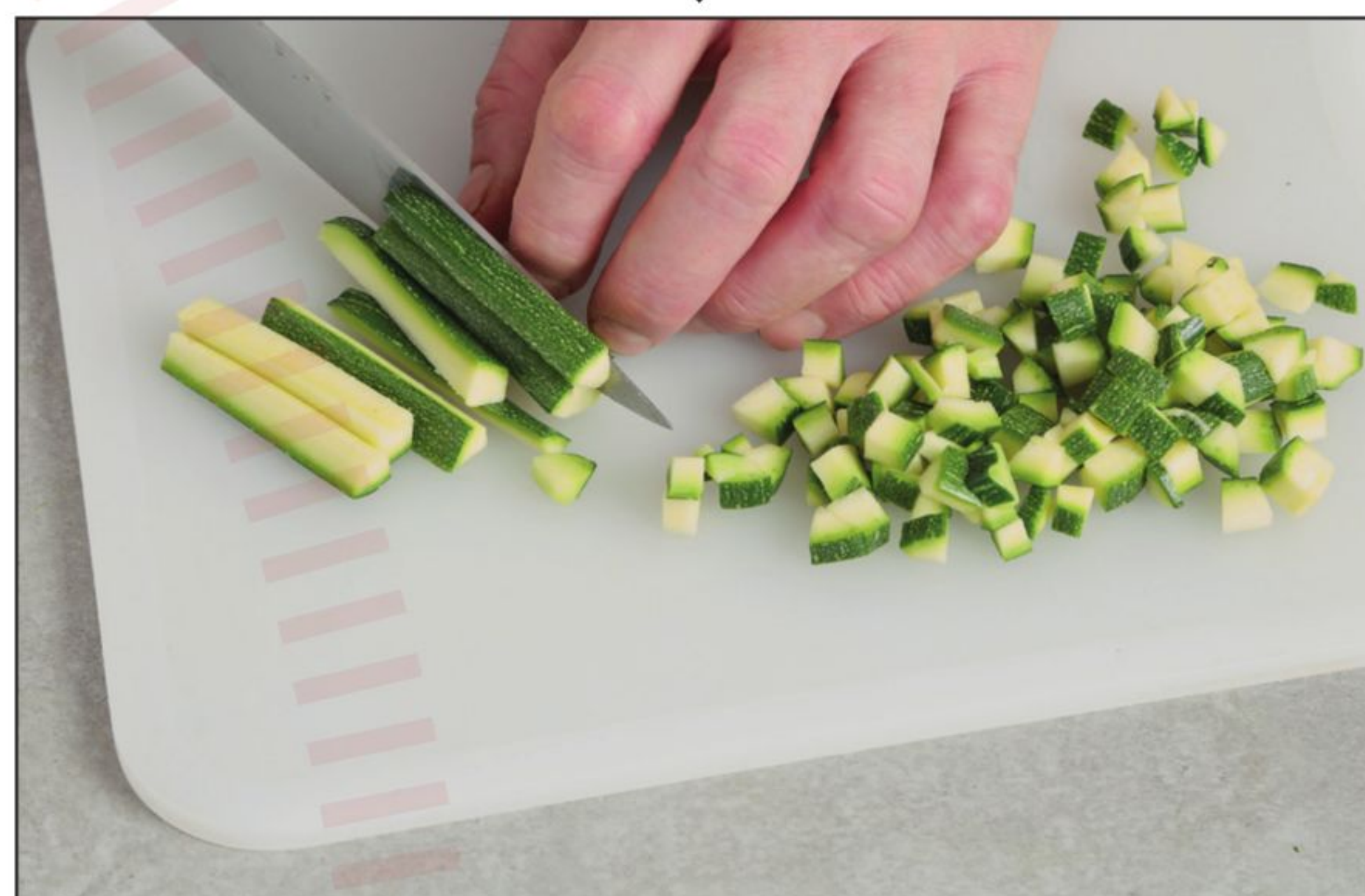
ZUCCHINE 5
SCALOGNO 1
AGLIO 1 spicchio
TIMO 2 rametti
MOZZARELLA 200 G
BASILICO 1 MAZZETTO
PARMIGIANO REGGIANO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

PER IL PESTO

OLIVE TAGGIASCHE DENOCCIOLATE 40 G
CAPPERI SOTT'ACETO 20 G
ACCIUGHE 1 filetto
PREZZEMOLO 20 G
ORIGANO SECCO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 150 ML

1

Spuntate 3 zucchine e tagliatele a fettine sottili con la mandolina, in senso verticale. Disponetele sulla placca foderata con carta da forno e fatele marinare con lo scalogno a fettine, le foglie del timo, sale, pepe e un filo d'olio per 30 minuti. Infine, cuocetele in forno ventilato già caldo a 180°C per 7-8 minuti, poi lasciate raffreddare.

2

Tagliate le 2 zucchine rimaste a dadini molto piccoli e rosolateli in una padella con aglio, sale, pepe e un filo d'olio per 2-3 minuti. Per il pesto, mettete nel mixer i capperi sciacquati, le olive denocciolate, l'acciuga, le foglie di prezzemolo, mezzo cucchiaino di origano e l'olio, poi frullate fino a ottenere un composto denso e cremoso.

Ungete 4 stampini e spolverizzateli con parmigiano grattugiato. Foderateli prima con fettine di zucchine, poi con fettine di mozzarella, quindi farciteli con i dadini di zucchine, basilico tritato e parmigiano. Chiudete gli sformatini con i lembi delle zucchine e cuoceteli in forno già caldo a 180°C per 15 minuti.

Scaldate abbondante olio in una padella, quindi immergete per alcuni istanti ciuffetti di foglioline di basilico e sgocciolateli immediatamente su carta assorbente da cucina. Per servire, rovesciate gli sformatini sui piatti individuali, guarniteli con il basilico fritto e decorate con gocce di pesto di olive.

RICICLARE CON FANTASIA

Gli sformatini sono ideali anche per riciclare ingredienti avanzati, come carne o pesce. Per il ripieno, rosolate 200 g di salsiccia finché diventa croccante, scolatela e mescolatela con 1 uovo, formaggio grattugiato, erbe tritate e dadini di verdura, poi farcite. Una variante gustosa anche con 200 g di pesce e crostacei misti tritati. La ricetta si può realizzare anche con fettine di melanzane lunghe piccole.

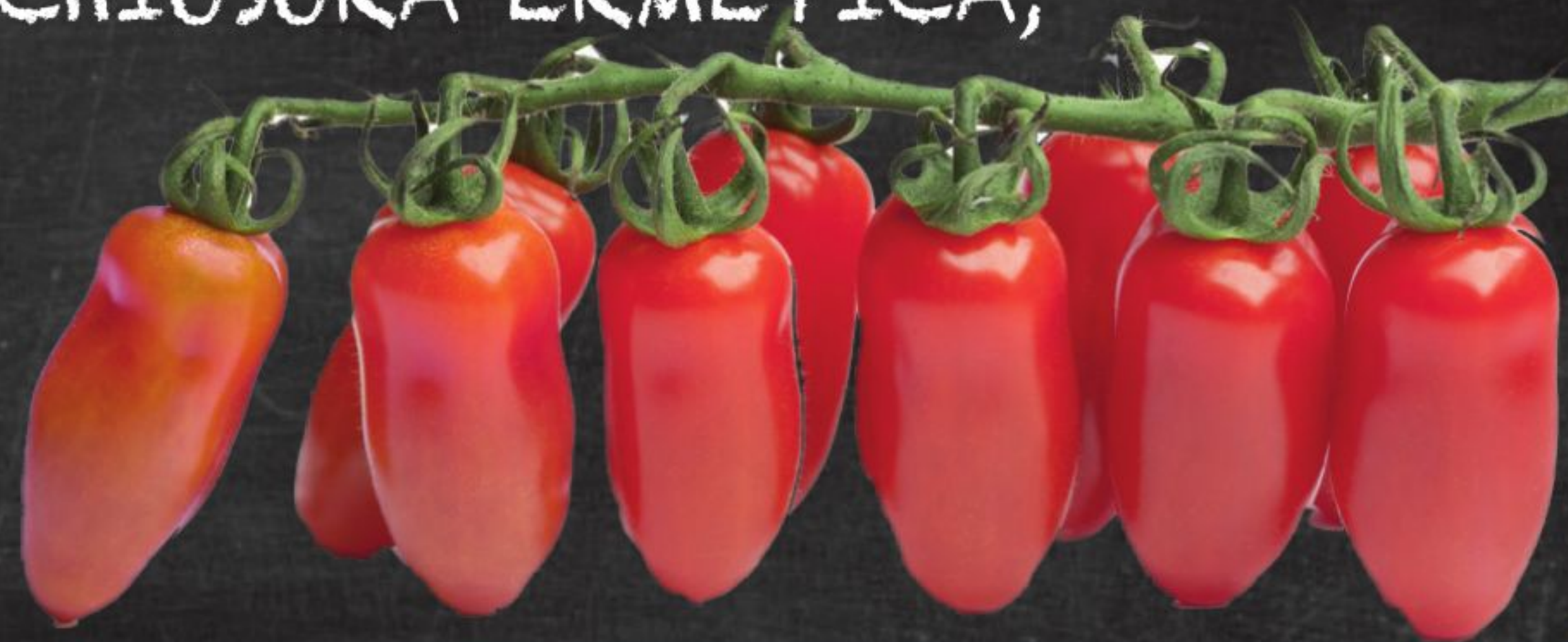
gli strumenti di lavoro

MIXER 3 IN 1

Realizzato da Termozeta per Cotto e mangiato, sbatte, trita, sminuzza e mescola alla potenza di 600 W grazie agli accessori: il mixer con lame in acciaio inox, il bicchiere graduato da 1,100 l, la frusta in acciaio inox e il tritatutto con tazza da 600 ml

Salsa di pomodoro
fatta in casa

Ingredienti per 2 l

- POMODORI SAN MARZANO OPPURE PERINI O A GRAPPOLO, MATURI E SODI, 4 KG
- CONTENITORI IN VETRO A CHIUSURA ERMETICA, 4 DA 500 ML

1

Pulite i pomodori e tagliateli a pezzetti. Trasferiteli in una casseruola ampia, possibilmente di acciaio con il fondo spesso. Mettete il coperchio, portate a ebollizione, poi proseguite la cottura e cuocete a fiamma bassa per circa 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno.

2

Lasciate leggermente intiepidire il composto, poi passatelo al passaverdura con il disco a fori piccoli, insieme al fondo di cottura. Passate più volte per non sprecare nulla e ottenere una salsa uniforme e densa. Per eliminare eventuali semi rimasti, filtrate attraverso un colino, schiacciando bene.

Rimettete sul fuoco la salsa, riportate a ebollizione e cuocete per circa 15 minuti a fiamma bassa, mescolando di tanto in tanto. Versate la passata bollente nei vasetti sterilizzati, lasciando uno spazio di circa 2-3 cm dal bordo poi chiudete con i tappi.

Capovolgete i vasetti sul piano di lavoro e lasciateli raffreddare. Trasferiteli nella pentola usata per la sterilizzazione con il telo, in modo che i vasi non si urtino fra loro. Copriteli con abbondante acqua calda e fate sobbollire per 30 minuti. Lasciateli raffreddare nell'acqua.

come sterilizzare i vasetti di vetro

Stendete un telo sul fondo e le pareti di una casseruola ampia, inserite i vasetti senza il tappo e riempite gli spazi vuoti fra loro con un altro telo. Versate nella pentola acqua fredda fino all'orlo dei vasetti, portate a ebollizione e proseguite per 30 minuti. Fateli raffreddare nell'acqua, estraeteli senza toccare l'interno e lasciateli asciugare capovolti su un telo ben pulito. Lavate accuratamente anche i tappi in acqua bollente.

UN METODO PIÙ RAPIDO? Pulite bene i vasetti, poi trasferiteli ad asciugare nel forno già caldo a 120°C per 20 minuti, quindi spegnete e lasciateli raffreddare.

il MENU +Gusto -Spesa

Maddalena Bassi
maddalena.montagnani
@fastwebnet.it

Maddalena, laureata in architettura e una vita dedicata al culto del buon gusto, conosce i segreti della vera cucina lombarda e non solo. Con le sue ricette ci aiuta a portare in tavola piatti curati e originali, realizzati con un occhio al budget

Goloso e sano: **menu completo**
per **quattro persone** a **14 euro**

Millefoglie di tonno e pomodoro

€ 5,00

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
pomodori da insalata 4 - tonno sott'olio 160 g - mozzarella 1- capperi dissalati - basilico - olio evo - sale e pepe

TAGLIATE i pomodori a fettine orizzontali. Sminuzzate grossolanamente il tonno e tritate i capperi.

TAGLIATE a pezzetti la mozzarella, quindi fatela scolare per 30 minuti. Poi, unitela ai capperi e a qualche fogliolina di basilico.

RICOMPONETE il pomodoro alternando fettine di pomodoro, composto di mozzarella e tonno. Infine, condite con olio e regolate sale e pepe.

IL CONSIGLIO

Utilizzate pomodori freschi e sodi, in modo che mantengano la forma e non si rompano quando li ricomponete con gli altri ingredienti

Cous cous
di verdure

€ 4,00

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
cous cous 300 g - melanzana 1 - carota 1 - zucchine 200 g - cipolla 1 - aglio 1 spicchio - uvetta 30 g - passata 150 ml - aceto bianco 1 cucchiaio - cannella mezzo cucchiaino - zenzero mezzo cucchiaino - zucchero di canna 70 g - olio evo - peperoncino - sale

ROSOLATE in una padella unta d'olio l'aglio e la cipolla tagliata a fettine sottili. Lavate e pulite le verdure, quindi tagliate la melanzana e le zucchine a pezzetti, la carota a fettine. Fate saltare le verdure nella padella con la cipolla e l'aglio.

AGGIUNGETE l'uvetta, regolate di sale, versate poca acqua e continuate la cottura per una decina di minuti, fino a quando le verdure diventano tenere.

PREPARATE una salsa: unite la passata di pomodoro, olio extravergine, cannella, zenzero, peperoncino, zucchero, aceto e un pizzico di sale, quindi amalgamate bene il tutto.

CUOCETE il couscous seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Trasferite le verdure in un piatto, aggiungete il couscous e la salsa, quindi servite.

Crepes di
merluzzo e mascarpone

€ 5,00

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
farina 125 g - uovo 1 - latte 270 ml - mascarpone 150 g - erba cipollina 4 cucchiai da tavola - limone 1 - merluzzo 300 g - burro - olio evo - sale

PREPARATE la pastella per le crêpes: amalgamate il latte, l'uovo e unite lentamente la farina, regolate di sale e fate riposare in frigorifero 30 minuti.

IN UNA PADELLA unta di burro versate un mestolo di pastella e, quando è rassodata, girate la crêpe dall'altra parte e cuocete ancora qualche minuto. Continuate fino a esaurire la pastella.

FRULLATE il merluzzo pulito, poi trasferitelo in una padella unta d'olio, regolate sale e pepe e cuocete per qualche minuto. Poi unite la scorza e il succo di limone, il mascarpone e amalgamate bene il tutto.

FARCITE le crêpes con il composto di merluzzo, richiudetele a metà, quindi guarnitele con l'erba cipollina e servitele calde o tiepide.

PASSIONE Formaggio

di **S**ilvio **C**arini

PUÒ ESSERE SFERICA, MA ANCHE A BOCCONCINO, A TRECCIA, PERLINA, CILIEGINA, NODINO, OVOLINO. IL PESO È VARIABILE, IL COLORE È BIANCO PORCELLANA E IL GUSTO INCONFONDIBILE. PARLIAMO OGGI DELLA REGINA DELL'ESTATE: LA MOZZARELLA DI BUFALA CAMPANA DOP

POCHE COSE riescono ad evocare la solarità di un'estate mediterranea quanto questo splendido formaggio, amato in Italia e nel mondo (circa un terzo delle 50 mila tonnellate prodotte ogni anno vengono infatti esportate, con Francia e Germania che si aggiudicano da sole quasi la metà di tutto l'export). La Mozzarella di Bufala Campana DOP è protetta dal 1996 e costituisce il più importante marchio Dop del centro-sud Italia con un indotto di 15mila addetti e un fatturato al consumo di circa 750 milioni di euro.

IL DISCIPLINARE di produzione prevede, tra gli altri requisiti, esclusivamente latte di bufala intero fresco (lavorato cioè entro le 60 ore dalla mungitura) proveniente per circa il 90% del totale dagli allevamenti siti in Campania (province di Caserta, Salerno, Napoli e Benevento), ma anche dal Lazio (province di Latina, Frosinone e Roma); dalla Puglia (provincia di Foggia) e dal comune di Venafro in Molise. Occorrono circa 4 litri di latte di bufala per ottenere 1 kg di Mozzarella di Bufala Campana. Per le forme tondeggianti, le pezzature ammesse vanno dai 10 agli 800 g, mentre la treccia può raggiungere anche i 3 kg. Il latte viene cagliato con l'aggiunta di caglio di vitello a una temperatura tra i 33° e i 39°, lasciato maturare sotto siero per 5 ore, poi tagliato a strisce e tritato in appositi mastelli. Dopo l'aggiunta di acqua bollente, la pasta è resa filante e mozzata (da cui il nome mozzarella) a mano nelle varie forme desiderate. La salatura in salamoia conclude il processo.

LA MOZZARELLA deve essere conservata nel liquido con cui è venduta, va consumata il prima possibile e si può conservare in frigorifero (da cui va però tolta con sufficiente anticipo per poter essere pienamente gustata). Pomodoro e basilico sono i suoi accompagnatori abituali, la si può trovare sulla pizza o con la pasta, ma la mozzarella di bufala è portentosa anche da sola, specie quando, freschissima, si presenta con una consistenza tenace alla masticazione. Con che vino abbinarla? Ovviamente con un bianco campano, un Greco di Tufo o un Fiano oppure, perché no?, con un vino meno conosciuto, ma di grande interesse: l'Asprinio d'Aversa (pag. 79).

LA RICETTA

Eccovi una preparazione sicuramente efficace anche se di una semplicità estrema

di **L**uca **T**urchi

CREMA DI MOZZARELLA DI BUFALA

Prendete **una mozzarella di bufala di circa 250 g**, riducetela a cubetti e mettetela nel mixer insieme a **100 g di panna fresca**, **un cucchiaio di olio extravergine di oliva,** una **piccola presa di sale**, **un poco di pepe**, **5 o 6 foglie di basilico** sminuzzate. Frullate usando la funzione pulse del mixer oppure alla massima velocità a piccoli intervalli (per evitare di surriscaldare le lame, con il risultato involontario di fondere la mozzarella). Procedete usando il mixer a intervalli fino a che non non otterrete un crema sufficientemente liscia e omogenea. Potete servirla spalmata su una fetta di pane tostato, con una fettina di pomodoro maturo e un filetto di acciuga appoggiati sopra.

IN VINO Veritas

di Silvio Carini

CRESCE SUGLI ALBERI FIN DAL TEMPO DEGLI ETRUSCHI. DALLA DOMINAZIONE DEGLI ANGIOINI SI PRESTA A FARE SPUMANTI. IL SUO NOME CI DICE SUBITO CHE DA LUI NON DOBBIAMO ASPETTARCI DOLCEZZA E SMANCERIE. CHI È ? MA L'ASPRINIO D'AVERSA, PERBACCO!

PENSATE che proprio nell'Aversano, seguendo la tecnica etrusca di far crescere le viti "maritandole" a piante di alto fusto come pioppi o olmi, il nostro Asprinio Doc cresce fino a 20 metri di altezza, creando delle splendide barriere di alberi e viti, chiamate "alberate aversane".

CERTO, questo non rende molto agevole la vendemmia, che deve essere svolta da personale addestrato (dei veri uomini ragno) montando sopra lunghe e strette scale a pioli dette "scalilli".

MA QUESTO VITIGNO a bacca bianca, che, come diceva Mario Soldati, produce un grande, piccolo vino che: " profuma di limone ed è di una secchezza totale, sostanziale", proprio per la sua acidità, si presta bene come fresco aperitivo, liscio o spumantizzato (la cosiddetta versione angioina), in accompagnamento a fritti, crostacei o alla mozzarella di bufala di cui contrasta la tendenza dolce diventandone l'abbinamento ideale per territorio e vocazione.

L'ASPRINIO è un vino leggero (11,5°) da bersi giovane e fresco, di colore giallo paglierino con riflessi verdolini, con profumo mediamente intenso di agrumi e caratterizzato da una piacevole spiccata acidità . Proprio per questo, per favore, evitate di fargli incontrare il pomodoro, ad esempio di una caprese...

ASPRINIO D'AVERSA 'VITE MARITATA' I BORBONI

UVE: Asprinio 100%

REGIONE: Agro Aversano e Giuglianese, Campania

GRADAZIONE: 11,5 %

COLORE: giallo dorato tenue e brillante

PROFUMO: agrumato e floreale, di fiori bianchi ed erbe mediterranee

GUSTO: fresco, teso, sapido

TEMPERATURA DI SERVIZIO: 8-10°C

TRENTAPIOLI
Spumante Asprinio d'Aversa Doc
Il nome vuole ricordare la scala utilizzata per salire sull'alberata, alta 15 metri e formata da circa 30 pioli. Spumante fresco con note minerali che, per le peculiarità uniche del vitigno, può essere degustato anche a distanza di anni.

ABBINAMENTI

SI SPOSA con croccanti e gustose fritture

SI ABBINA perfettamente ai crostacei

IDEALE con una fresca mozzarella di bufala

MAGLIULO
Asprinio d'Aversa Doc
Gusto asciutto, acidulo, fresco e sapido, profumo intenso floreale e fruttato. Ottenuto da un'accurata vinificazione dell'uva, si abbina a formaggi, pesce e anche alla pizza.

Hai mai? con il TOFU

ALIMENTO DI ORIGINE CINESE MA MOLTO DIFFUSO IN TUTTA L'ASIA, IN PARTICOLARE NELLE CUCINE GIAPPONESE E COREANA, HA GUSTO NEUTRO E DELICATO E CONSISTENZA SIMILE AI FORMAGGI

Prodotto dalla cagliata del liquido che si ottiene dal trattamento dei semi di soia gialla, il tofu è un ingrediente proteico molto versatile, che si presenta in numerose varietà per consistenza e aromatizzazione. Infinite sono anche le modalità di utilizzo in cucina e le differenze di cottura.

Secondo gli usi orientali si può gustare al naturale nelle insalate o con il riso; si aggiunge alle zuppe in brodo, di miso o di alghe; si rosola rapidamente nel wok, la padella tipica, con croccanti verdure tagliate a pezzettini; si cuoce alla griglia o in forno. Ma è la frittura forse la tecnica più diffusa e golosa, soprattutto se alla fine il tofu viene condito con una della tante salse aromatiche o piccanti.

La cucina occidentale invece lo utilizza nelle preparazioni vegane e completamente vegetali, soprattutto come sostituto dei latticini freschi: negli impasti per polpette, nei ripieni per torte, dolci e salate, trasformato in crema, nei budini e in tutto quello che la fantasia gastronomica suggerisce.

CREMA DI TOFU ALLE ERBE AROMATICHE

PER 4 PERSONE Pulite e ricavate le foglie di **un mazzetto di erbe aromatiche miste** (basilico, prezzemolo, erba cipollina, finocchietto, crescione, ecc.), mettetele nel mixer con **1 spicchio d'aglio** e tritatele finemente. Aggiungete **300 g di tofu cremoso**, la **scorza grattugiata di 1 limone non trattato** e **3 cucchiai di succo**, **2 cucchiai d'olio extravergine di oliva**, **sale** e **pepe** e frullate fino a ottenere una crema soffice e morbida. Incorporate **2 cucchiai di tahina (pasta di sesamo)**, un cucchiaio per volta, fino a ottenere un composto ben amalgamato, coprite e fate riposare per 3 ore in frigorifero. Servite la crema con fette di pane tostato o verdure in pinzimonio.

POKE DI RISO E VERDURE CROCCANTI

PER 4 PERSONE Cuocete **250 g di riso integrale** in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolatelo, passatelo rapidamente sotto acqua fredda, stendetelo su carta assorbente ad asciugare e conditelo con **un filo d'olio extravergine di oliva**, **sale** e **pepe**. Lessate **2 carote** e tagliatele a dadini. Riducete **150 g di tofu affumicato** a cubetti e fateli saltare in padella a fiamma vivace con poco olio, **1 cucchiaino di salsa di soia** e un pizzico di **semi di sesamo nero** per 2-3 minuti, mescolando. Pulite **2 avocado piccoli** e tagliateli a spicchi, dividete a spicchietti **6 pomodorini**, affettate **1 barbabietola cotta** e **6 ravanelli**, poi suddividete nelle ciotole il riso e le verdure. Condite a piacere con **succo di limone**, olio extravergine, sale e pepe e servite decorando con **foglie di basilico**.

provato

TOFU FRITTO PICCANTE ALL'ORIENTALE

PER 4 PERSONE Tagliate **400 g di tofu naturale** a cubetti regolari di circa 2,5 cm e passateli nell'**amido di mais**, scuotendoli per eliminare l'eccesso. Friggeteli in abbondante **olio di semi di arachidi** ben caldo per 4-5 minuti finché sono dorati, poi scolateli su carta assorbente da cucina. Pulite **1 peperoncino rosso piccante** e pestatelo nel mortaio con **1 spicchio d'aglio**. Scaldate in una padella **3 cucchiai di olio di sesamo** con **4 cucchiai di salsa di pomodoro**, **2 di salsa di soia**, **1 di miele, 1 di zucchero di canna scuro** e la pasta di peperoncino. Incorporate il tofu, proseguite la cottura mescolando a fiamma bassa per 1-2 minuti, regolate di sale, poi servite spolverizzando con **semi di sesamo bianchi**.

BUDINI AL MANGO

PER 6 PERSONE Incidete **1 baccello di vaniglia**, nel senso della lunghezza, mettetelo in un pentolino con **500 ml di latte di mandorle non zuccherato** e portate a ebollizione, poi eliminatelo. Unite **2 cucchiaini di agar agar in polvere** e proseguite la cottura per 5-6 minuti a fuoco dolce, mescolando in continuazione. Spegnete e aggiungete **2 cucchiai di zucchero di canna**., poi lasciate intiepdire. Frullate **150 g di tofu cremoso** insieme a **150 g di polpa di mango** e **2 cucchiai di miele**. Incorporate il frullato alla crema di latte di mandorle, suddividete il composto in 4 ciotoline, copritele con una pellicola e mettete a riposare i budini per almeno 4 ore in frigorifero..

da Nord a Sud

CALAMARI RIPIENI

3 RICETTE REGIONALI DA PROVARE

Secondi di pesce coi fiocchi, facili, gustosi e profumatissimi, piatti **di tradizione** ma sempre **attuali**

VENETO

con pane, cipolla e acciughe

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CALAMARI O TOTANI 4 da circa 200 g ciascuno, puliti – **PANE RAFFERMO** 200 g – **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 60 g – **ACCIUGHE** 3 filetti – **UOVA** 2 – **CIPOLLA** 1, grande – **AGLIO** 1 spicchio – **ALLORO** 2 foglie – **PREZZEMOLO** 1 ciuffo – LATTE – VINO BIANCO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

SCIACQUATE bene i calamari dentro e fuori, poi tritate i tentacoli. Mettete a bagno la mollica di pane nel latte.

TRITATE insieme cipolla e aglio e rosolatene metà con un filo d'olio in una padella ampia. Unite i tentacoli e le acciughe spezzettate, fate insaporire, poi sfumate con 50 ml di vino e cuocete a fiamma media per 5-6 minuti.

PASSATE al mixer il pane strizzato con uova, formaggio e prezzemolo, poi unite il composto di tentacoli, regolate di sale e pepe e mescolate. Farcite le sacche dei calamari con il composto, senza riempirle troppo, e fissate con stecchini.

ROSOLATE il trito aromatico rimasto con un filo d'olio, unite i calamari e l'alloro, irrorate con 150 ml di vino, coprite e proseguite la cottura a fiamma bassa per circa 45 minuti, girando i calamari di tanto in tanto e unendo poco vino o acqua, quando il fondo si asciuga. A fine cottura, regolate di sale e pepe e servite con fettine di limone.

MARCHE
con patate, olive e capperi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
CALAMARI 8 medi, puliti – PATATE 400 g, lessate e schiacciate – UOVA 2 – FORMAGGIO GRATTUGIATO 60 g – OLIVE VERDI 2 cucchiai, snocciolate – CAPPERI SOTTO SALE 30 g – ORIGANO SECCO 1 cucchiaino – TIMO 2 rametti – VINO BIANCO – BASILICO – OLIO EVO – SALE E PEPE

LAVATE i calamari e tritate finemente i tentacoli. Sciacquate i capperi e metteteli a bagno in una ciotola con acqua tiepida, cambiando più volte l'acqua.

ROSOLATE i tentacoli in una padella con un filo d'olio e l'aglio tritato per 2-3 minuti. Irrorate con 50 ml di vino e fate evaporare. Sgocciolate i tentacoli dal fondo di cottura, metteteli in una ciotola, unite il purè di patate, olive e capperi tritati, le uova, l'origano sbriciolato e regolate di sale e pepe. Farcite i calamari con il composto, senza riempirli troppo e chiudeteli con uno stecchino.

AGGIUNGETE un filo d'olio al fondo dei tentacoli, scaldatelo e rosolate i calamari a fuoco vivo per 2-3 minuti. Irrorate con 150 ml di vino, unite il timo, coprite e proseguite la cottura a fiamma bassa per 40-45 minuti, unendo poca acqua, se serve. Servite con basilico tritato.

SICILIA
con ricotta, uvetta e pinoli

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
CALAMARI 12 medio-piccoli, puliti – RICOTTA DI PECORA 350 g – PECORINO 60 g – UOVA 2 – LIMONE 1, non trattato – UVETTA 25 g – PINOLI 30 g – CIPOLLA 1 piccola – FINOCCHIETTO 2 rametti – PASSATA DI POMODORO 400 ml – ZUCCHERO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

SCIACQUATE i calamari. Rosolate i tentacoli tritati in una padella con un filo d'olio e l'aglio tritato per 2-3 minuti. Salate, sfumate con 50 ml di vino e lasciate evaporare.

SGOCCIOLATE i tentacoli dal fondo di cottura, metteteli in una ciotola e unite ricotta, uova e pecorino; aggiungete uvetta, pinoli e finocchietto tritati grossolanamente, la scorza del limone grattugiata, sale e pepe. Farcite i calamari con il composto, senza riempirli troppo e fissateli con stecchini.

ROSOLATE la cipolla tritata in una casseruolina per 2 minuti con un filo d'olio, unite il pomodoro, un pizzico di sale e di zucchero e fate insaporire. Intanto, rosolate a fiamma viva i calamari nel fondo di cottura dei tentacoli, poi sfumate con 150 ml di vino e lasciate evaporare.

RIUNITE sugo e calamari in una teglia, mettetela in forno già caldo a 180°C e cuocete per circa 40 minuti, mescolando 2-3 volte. Sfornate e fate riposare per 5 minuti prima di servire.

PASTICCERIA

Ricette fresche e sorprendenti per l'estate, per concedersi la gioia di preparare e gustare un dolce in piena regola

Cheesecake allo zafferano con salsa mou

INGREDIENTI PER 8/10 PERSONE

PER LA BASE

BISCOTTI SECCHI INGLESI 250 g
BURRO 150 g
ZUCCHERO DI CANNA 2 cucchiai

PER LA FARCITURA

UOVA 3
ZUCCHERO 100 g
FORMAGGIO SPALMABILE 700 g
PANNA 100 ml
ZAFFERANO 1 bustina
LIMONE 1/2, il succo
MAIZENA 20 g
SALE

PER LA SALSA MOU

PANNA 50 ml
ZUCCHERO 100 g
NOCCIOLE

FODERATE uno stampo a cerniera da 18 cm con carta forno. Poi, tritate finemente i biscotti, quindi sciogliete il burro, unitelo ai biscotti, aggiungete anche lo zucchero di canna e amalgamate bene. Riempite il fondo e i bordi della tortiera con il composto ottenuto, poi, aiutandovi con il dorso di un cucchiaio, schiacciatelo bene. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 1 ora.

IN UNA CIOTOLA sbattete le uova con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, quindi aggiungete il formaggio poco alla volta, mescolando con cura. A parte, scaldate leggermente la panna e scioglietevi lo zafferano e la maizena, quindi aggiungete il tutto al composto. Infine, unite anche il succo di limone, un pizzico di sale e mescolate bene.

TOGLIETE la tortiera dal frigorifero e riempitela con il composto ottenuto, livellatelo e infornate a 180°C per 30 minuti, quindi abbassate la temperatura a 160°C e lasciate cuocere ancora 30 minuti. Togliete la torta dal forno, lasciatela intiepidire, quindi raffreddatela in frigorifero.

PER LA SALSA MOU in un pentolino scaldate lo zucchero, mescolando. Quando si è sciolto completamente, togliete dal fuoco e unite la panna, facendo attenzione a eventuali schizzi. Rimettete il pentolino sul fuoco basso e continuate a mescolare, fino a ottenere un composto liscio. Sformate la torta ormai fredda, ricopritela con la salsa mou e pezzetti di nocciola.

Cestino croccante con gelato e lingue di gatto

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
ZUCCHERO A VELO 150 g
UOVA 4 albumi
BURRO 150 g
FARINA 150 g
GELATO AL LIMONE 6 palline
GELATO ALLA FRAGOLA 6 palline
GELATO ALLA PESCA 6 palline
CIOCCOLATO AL 70% 30 g
PER GUARNIRE
ZUCCHERO A VELO
MENTA FRESCA

PER I CESTINI stendete l'impasto restante sopra la teglia in modo da formare 6 cerchi e infornate a 200°C per 8 minuti. Trasferite le cialde ancora calde sopra 6 tazze rovesciate, perché prendano la forma di un cestino, e fate raffreddare. Fate questa operazione subito perché quando l'impasto è freddo non è più possibile dargli la forma desiderata.

PER LE LINGUE DI GATTO mescolate gli albumi con lo zucchero a velo. Fate sciogliere il burro e aggiungetelo a filo, poi unite la farina, continuando a mescolare fino a ottenere un impasto semiliquido e senza grumi. Prendete un terzo del composto e stendetelo sulla teglia ricoperta con carta forno formando delle strisce. Infornate a 200°C per 4-5 minuti.

RIDUCETE il cioccolato in piccoli pezzi, trasferitelo in una ciotola e adagiatela in una casseruola piena di acqua su fuoco bassissimo. Quando il cioccolato si è sciolto, immergetevi per metà qualche lingua di gatto. Riempite i cestini con 3 palline di gelato, decorate con lo zucchero a velo, una cimetta di menta e serviteli con le lingue di gatto.

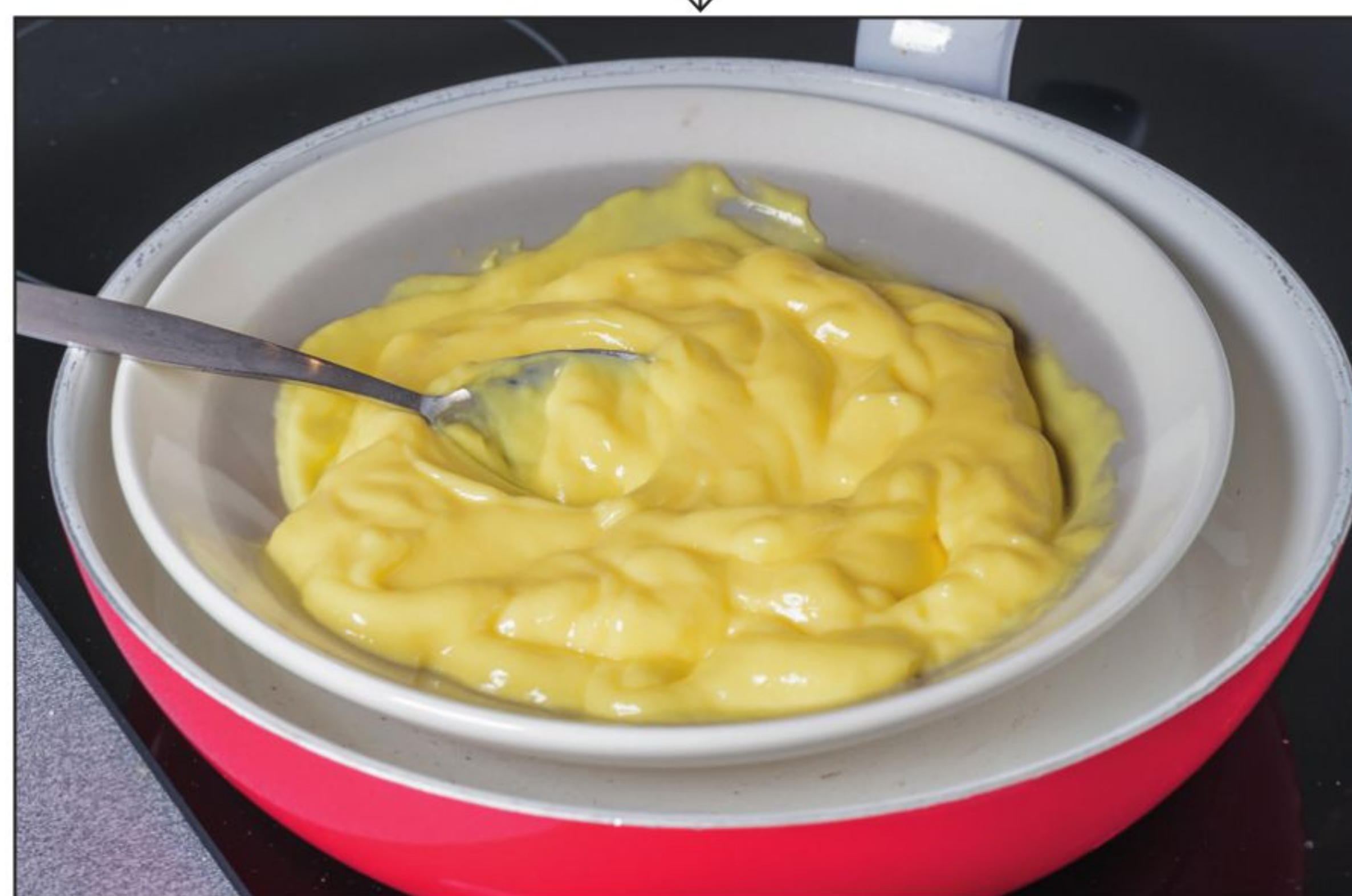
Semifreddo al limoncello

Ingredienti per 6 persone

- LIMONI 2, NON TRATTATI
- UOVA 3
- ZUCCHERO SEMOLATO 5 CUCCHIAI
- LIMONCELLO 4 CUCCHIAI
- ZUCCHERO A VELO 1 CUCCHIAIO
- PANNA FRESCA 200 ML
- MENTA

1

Riducete a filetti la scorza di 1 limone. Grattugiate la scorza del secondo limone e poi spremete entrambi, in modo da ottenere 100 ml di succo. Trasferite tutte le scorze in un pentolino con il succo e 3 cucchiai di zucchero, portate a ebollizione e cuocete 10 minuti su fiamma dolce. Sgocciolate i filetti e adagiateli su carta da forno.

2

Versate i tuorli in una casseruola e montateli con 2 cucchiai di zucchero, quindi unite lo sciroppo di limone preparato e il limoncello, poi fate addensare a bagnomaria, montando con la frusta. Togliete dal fuoco e trasferite la casseruola in una ciotola piena di ghiaccio per raffreddare la crema.

Montate a neve 2 albumi con lo zucchero a velo setacciato e 2-3 gocce di succo di limone, quindi incorporateli alla crema di limone, mescolando delicatamente con movimenti dal basso verso l'alto. Montate anche la panna ben fredda e unitela al composto preparato.

3

Trasferite il composto in uno stampo da plumcake foderato con la pellicola e raffreddate in freezer per almeno 8 ore. Per servire, sformate il semifreddo su un piatto, decorate con i filetti di scorza tenuti da parte e foglioline di menta.

4

BARCHETTE di formaggio

INGREDIENTI PER 4 BARCHETTE
- SCAMORZA 350 g
- SOTTILETTE 5
- CETRIOLI 2
- RAVANELLI 4
- POMODORINI 8
- OLIVE A RONDELLE 8
- PANE IN CASSETTA 1 FETTA

Tagliate 200 g di scamorza a fette, in modo da creare 4 semicerchi. Trasferiteli sui piatti e appoggiate su ogni semicerchio qualche fettina di ravanello.

Tagliate i cetrioli a fettine, quindi appoggiatele sui piatti, sotto la scamorza, a simulare l'acqua del mare.

Tagliate 4 sottilette a metà in diagonale, in modo da creare le vele della barca. Ricavate 4 sottili fettine dalla quinta sottiletta, appoggiatele sulla scamorza per simulare il bordo delle barchette.Poi, riducete a striscioline il pane e utilizzatele per creare l'albero della nave.

Tagliate a fettine i pomodorini e appoggiatele sulle sottilette. Utilizzate i 150 g di scamorza rimasta per creare il sole con i raggi. Infine, tagliate a metà le rondelle di olive e appoggiatele nei piatti in modo che sembrino gabbiani che volano.

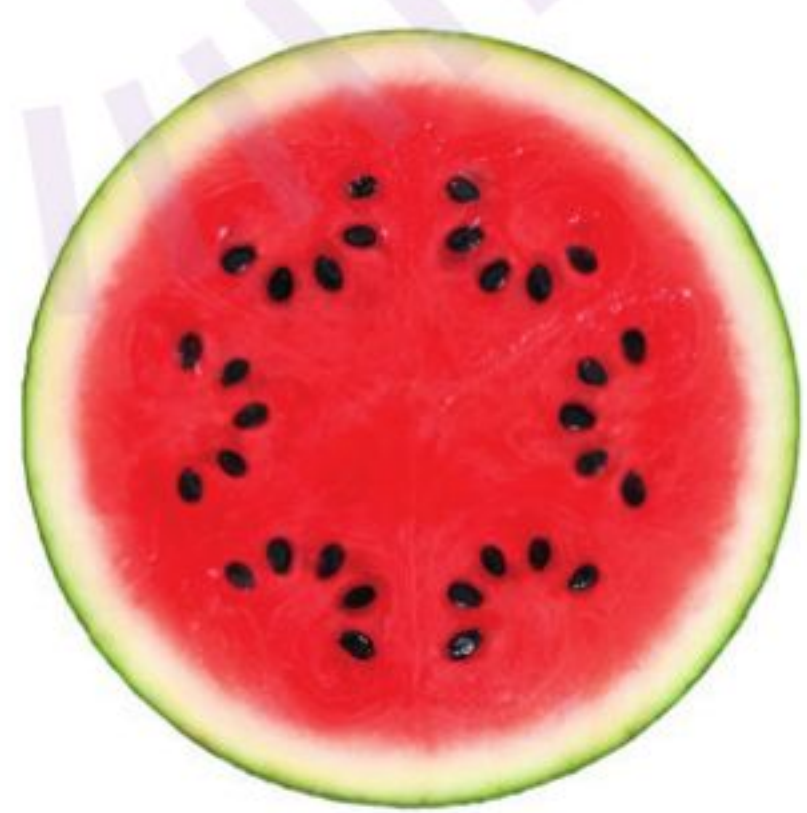
NUGGETS di mare

INGREDIENTI PER CIRCA 15-20 NUGGETS
FILETTI DI NASELLO 450 g – PATATE 300 g, bollite – UOVA 1 albume – FARINA 1 cucchiaio – PREZZEMOLO – ROSMARINO– SALE – TIMO – PANE GRATTUGIATO – OLIO DI SEMI

Cuocete a vapore il pesce, per una decina di minuti. Raccoglietelo nel frullatore, unite le patate lesse tagliate a dadini e aromatizzate con rosmarino, prezzemolo, timo e sale. Frullate il composto, aggiungendo man mano l'albume e la farina, poi trasferitelo in una ciotola. Unite anche il pane grattugiato, quanto basta per ottenere una consistenza abbastanza soda, compatta e non appiccicosa.

Con il mattarello stendete l'impasto sul piano di lavoro, dopo averlo cosparso abbondantemente con il pane grattugiato: dovrete ottenere uno spessore di 1 cm. A questo punto, con gli stampini per biscotti a forma di pesciolino o stella, ricavate le sagome e mettete da parte i nuggets di pesce, cospargendoli man mano con altro pane grattugiato. Versate abbondante olio di semi in una casseruola e scaldatelo bene.

Friggete i nuggets 2-3 minuti fino a doratura. Sgocciolateli con una schiumarola e adagiateli su carta da cucina. Per una versione più leggera, cucinate i nuggets di pesce in forno a 180°C per 20 minuti, rigirandoli a metà cottura. Serviteli subito, accompagnandoli con salsa ketchup.

GHIACCIOLI all'anguria

INGREDIENTI PER 8 GHIACCIOLI
ANGURIA MEZZA – **KIWI** 2, MATURI – **ZUCCHERO** 2 CUCCHIAI – GOCCE DI CIOCCOLATO

Tagliate grossolanamente mezza anguria e poi privatela dei semi. Quindi, inserite i pezzi ottenuti nel frullatore. Frullate fino a ottenere un succo schiumoso e distribuitelo negli stampini per ghiaccioli, avendo cura di non riempirli completamente, ma di lasciare 3 cm di spazio dal bordo. Quindi, aggiungete al composto poche gocce di cioccolato: sembreranno i semi dell'anguria.

Frullate i kiwi insieme allo zucchero e trasferiteli nella parte vuota degli stampini, in modo da simulare la buccia verde dell'anguria.

Mettete gli stampini nel freezer e lasciate raffreddare per almeno un'ora. Per sformare i ghiaccioli con facilità, inumidite prima gli stampini con acqua tiepida.

PIZZA dolce con la frutta

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
BASE TONDA PER PIZZA 1 – **FARINA 00** 40 g – **ZUCCHERO SEMOLATO** 80 g – **UOVA** 2 tuorli – **LATTE** 250 ml – **LIMONE BIO** mezzo – **LAMPONI** 200 g – **MENTA** 1 rametto – SALE – ZUCCHERO A VELO – LAMPONI GIALLI

Stendete la base per la pizza in una teglia rivestita di carta da forno. Cuocetela in forno preriscaldato seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.

Sciacquate i lamponi, versateli in un pentolino con un cucchiaio di zucchero a velo e uno di succo di limone, portate a ebollizione e cuocete a fiamma bassa per 4-5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Poi, lasciate raffreddare.

Montate i tuorli con lo zucchero. Unite la farina, la scorza grattugiata del limone, un pizzico di sale e il latte caldo. Proseguite la cottura mescolando con la frusta per 5-6 minuti finché il composto si addensa.

Trasferite la crema ottenuta in una ciotola, copritela con una pellicola a contatto e lasciatela raffreddare completamente. Sfornate la pizza, versate la crema pasticcera al centro, completate con i lamponi e il loro succo.

Per servire, decorate con menta fresca, qualche lampone giallo e zucchero a velo.

SCOPERTE MEDICHE DEL 2018:

Apparecchio acustico superato? Una scoperta rivoluzionaria dalla Gran Bretagna. Un strumento innovativo per la lotta contro tutte le disabilità uditive!

Ripristinano l'efficienza uditiva al 100% e la loro tecnologia è 88 volte più economica rispetto agli apparecchi acustici. **In 28 giorni senza intervento chirurgico: ✓permettono di migliorare nettamente la percezione dei suoni più importanti e del linguaggio umano, ✓ed eliminano disturbi e rumori indesiderati.**

Un gruppo di scienziati britannici ha dichiarato „guerra" ai produttori di apparecchi acustici. Già oltre 300.000 persone in Europa hanno abbandonando metodi costosi e inefficaci per combattere la perdita dell'udito sotituendoli con questo. Le prove cliniche dimostrano che entro 4 settimane ripristina l'udito dell'intera gamma di suoni, dai sussurri ai toni alti.

Mia sorella che vive in Inghilterra da anni, mi ha regalato dei cerotti. Mi ha detto „Barbara, provali! Qui la maggior parte dei miei amici con problemi d'udito hanno abbandonato da tempo l'apparecchio acustico ed ogni altro metodo. Usano solo questi cerotti." Portando il dispositivo acustico mi ero già procurata delle ferite alle orecchie, quindi non ho esitato a provarli. Sono passate tre settimane da quando ho iniziato ad usarli. Ho notato che posso di nuovo sentire la TV, tutti i suoni risultano forti e chiari come mai prima. Non avrei mai pensato che la tecnologia potesse arrivare a tanto.

Barbara D., 71 anni, da Milano

„Non abbiamo il minimo dubbio – grazie ai cerotti biomedici, sentirete nuovamente ogni discorso, i suoni della radio e della TV, ogni parola pronunciata dal commesso quando acquistate qualcosa, in modo chiaro e distinto. Riuscirete a capire tutto anche quando vi parleranno sottovoce. Sentirete i suoni intorno a voi, anche da lontano. Sei stufo di non sentire ciò che gli altri ti dicono? Grazie a questo speciale cerotto, automaticamente e senza sforzo, inizierai a sentire chiaramente. Brusii, stridolii e rumori di sottofondo spariranno per sempre! I nanopolarizzatori intelligenti rafforzeranno i suoni che sono importanti ed elimineranno quelli non necessari.

1 Contrariamente ai costosi dispositivi acustici, dove la qualità dei suoni udibili migliora solo quando il dispositivo è indossato e attivato, questo metodo innovativo rappresenta un enorme passo avanti. Innanzitutto per la rigenerazione delle cellule uditive danneggiate. Il processo rigenerativo inizia dopo qualche ora dall'applicazione del cerotto e continua anche durante il sonno.

2 È adatto a persone con qualsiasi problema uditivo compresa l'acufene, indipendentemente dall'età o dal sesso.

3 I cerotti biomagnetici sono efficaci anche in caso di perdite uditive gravi e datate. Stimolano l'organismo a riavviare il processo naturale di rigenerazione delle cellule del sistema uditivo. **Il miglioramento è evidente dopo poche ore dalla prima applicazione. Dopo circa 30 giorni è possibile ottenere prestazioni uditive equiparabili a quelle di un venticinquenne.** Il comfort uditivo migliora fino al 53%, viene stimolato il processo di rigenerazione delle cellule uditive e la percezione in caso di bisbigli e voci nella folla, migliora di 14 volte."

Davvero funziona così? Ed è efficace?

Grazie ad una serie di test, è stato possibile provare oltre ogni ragionevole dubbio, l'efficacia di questo metodo. È stato brevettato, ed è oggi utilizzato, principalmente dai centri ORL privati, per musicisti professionisti, che lavorano con l'udito tutti i giorni.

Gli studi clinici confermano che la formula del cerotto attivo biostimolante, appena scoperta, ha un'efficienza del 97%. I partecipanti ai test di età compresa tra i 39 e 94 anni, hanno confermato una riduzione del ronzio dell'82% rispetto a quello che percepivano prima dell'inizio dello studio, un miglioramento di 14 volte della percezione dei bisbigli e delle voci tra la folla e l'indiscutibile e radicale incremento dell'udibilità del linguaggio umano, della radio e della TV. Quando gli è stato chiesto quando hanno ascoltato l'ultima volta così bene, nel 95% dei casi hanno risposto „tra i 24 e i 35 anni".

L'immagine a sinistra mostra cellule ciliate danneggiate situate nella coclea, orientate in modo anomalo verso il basso. Questo tipo di danno blocca il libero flusso dei segnali audio, rendendoli illeggibili. Sentiamo debolmente e indistintamente. Dopo il trattamento, la struttura delle ciglia ricostruite (foto a destra), ha riacquistato la corretta disposizione verticale. La ricezione e la registrazione dei suoni procede correttamente, il suono è forte e pulito.

L'apparecchio acustico è una vera tortura! Mi cadeva dalle orecchie continuamente, senza contare gli stridolii e i brusii che mi facevano impazzire! Ho deciso di provare i cerotti biomagnetici e onestamente sono estremamente comodi. Li applichi e te ne dimentichi, funzionano anche quando dormo, riesco a sentire chiaramente la radio in cucina e anche a distinguere le diverse voci nella folla. Questa è solo la terza settimana d'uso, e sono già curiosa di sapere cosa succederà poi.

Anna C., 62 anni, da Pistoia

La genialità e l'efficacia della nuova formula biomedica è descritta dal direttore del centro di ricerca Christopher Smith:

Abbiamo scoperto che la polarizzazione della forza elettromagnetica consente di ricostruire e riallineare le cellule ciliate, responsabili della registrazione e della ricezione dei suoni che ci raggiungono. I risultati dei test hanno dimostrato chiaramente che il „Neodymium 2000" consente nella maggior parte dei casi di recuperare fino al 100% delle prestazioni uditive in poche settimane. Nel **97,2% dei casi i partecipanti ai test hanno constatato un miglioramento importante della propria prestazione uditiva rispetto a quella ottenuta con gli apparecchi acustici.**

Tutto quello che si deve fare è applicare dietro l'orecchio il piccolo cerotto biomagnetico e indossarlo regolarmente. Le onde magnetiche stimoleranno il processo di rigenerazione intensiva delle cellule del canale uditivo e delle ciglia. Di solito, dopo pochi giorni, il miglioramento è già evidente. Si inizano a percepire sempre più suoni e a sentire più chiaramente. La nanotecnologia utilizzata per il „Neodymium2000" è la stessa usata per la produzione dell'ultima generazione di veicoli spaziali. Grazie a ciò, il problema dell'udito anche nei casi più gravi cessa di esistere. Barbara da Milano, direttrice di una società automobilistica e la signora Anna di Pistoia, ex insegnante di musica, parlano di come i cerotti biomagnetici abbiano cambiato la loro vita **(vedi immagini).**

I cerotti Biomagnetici sono destinati **a persone con ogni disturbo uditivo:**

- **lieve o grave** e perfino **in caso di acufene**
- sono piccoli, sottili e a differenza dei dispositivi acustici, **completamente invisibili una volta applicati**
- **ideali per uomini e donne**
- **sicuri** al 100%, **non producono ferite e irritazioni** alle orecchie

Recupera il tuo udito con i cerotti biomagnetici, 88 volte più economici degli apparecchi acustici!

I cerotti biomagnetici stanno conquistando i mercati esteri. Hanno ottenuto un enorme successo in ben 21 paesi, ne sono entusiasti, inglesi, norvegesi, giapponesi, cechi, finlandesi, svedesi e perfino i tedeschi notoriamente i più esigenti! Da tanto attesi, sono ora disponibili anche in Italia. Piccoli, discreti, convenienti e convenienti per tutti! **I „Neodymium2000" sono disponibili solo tramite vendita telefonica. Non sono reperibili nei negozi o nelle farmacie. Il numero di confezioni è limitato – l'ordine delle richieste decide.**

Occasione unica per le persone nate tra il 1920 - 1985

Le prime 150 persone che chiameranno entro il **4 settembre 2020**, otterranno **uno sconto speciale.** Riceverai così 20 cerotti biomagnetici, per il recupero dell'efficienza uditiva e la rigenerazione cellulare a soli ~~104€~~ **29€** (spedizione GRATIS)!

Chiama lo: 02 873 612 18

lun.-ven. 8:00–20:00 sab.-dom. 9:00–18:00 **(chiamata normale senza costi aggiuntivi)**

gli Indispensabili

GELATO SUBITO PRONTO

Bastano 30 minuti per preparare un gelato, un sorbetto o un soffice semifreddo. Il liquido all'interno delle pareti doppie della ciotola refrigerante si diffonde infatti uniformemente, continuando il processo di congelamento per tutta la miscelazione.

www.kitchenaid.it

PRATICO FRULLATORE

Frullatore potente a due velocità prodotto da Termozeta per Cotto e mangiato. È dotato di bicchiere graduato in vetro da 1 litro, lame in acciaio inox rimovibili, blocco di sicurezza e foro nel coperchio della caraffa per versare gli alimenti.

www.termozeta.com

AFFETTATRICE COMPATTA

Home Line è l'affettatrice elettrica per salumi, frutta e verdura dalle dimensioni straordinariamente compatte, ideali anche per le cucine più piccole. La sua lama in acciaio cromato garantisce prestazioni professionali e regala un taglio perfetto.

www.theberkelworld.com

FRIGGITRICE AD ARIA

Air Fryer frigge con un vortice d'aria super riscaldata che, con la potenza del calore alogeno e a infrarossi, garantisce cotture e fritture croccanti fuori e morbide dentro, eliminando fino al 70% di grassi e calorie. Per godersi il fritto senza grassi aggiunti, senza odori fastidiosi né schizzi di olio.

www.mediashopping.it

LA CUCINA GREEN

La linea di pentole e padelle Natura Induction è naturalmente antiaderente, grazie a uno strato di finitura a base vegetale e a un corpo costituito in larga parte da alluminio riciclato. Resistente a graffi, macchie e usura, ha un'ottima resistenza termica e chimica.

www.tvs-spa.it

IL TOAST È SERVITO

Il tostapane nato dalla collaborazione tra Cotto e mangiato e Termozeta ha un design accattivante, una potenza di 600 W e soprattutto 7 livelli di doratura, con funzione defrost per scongelare e spegnimento automatico.

www.termozeta.com

IMPASTI PERFETTI

Veloce e pratica, l'Impastatrice Planetaria è ideale per qualunque tipo di lavorazione, dal pane alla pizza, dalle salse alle preparazioni di pasticceria. Dotata di programmazione elettronica, ha 6 velocità, accessori versatili e una grande ciotola in lucido acciaio inox.

www.mediashopping.it

MEDICINA DALL'ESTREMO ORIENTE

Un metodo buddista rivoluziona la lotta contro il dolore cronico

Dario (68 anni) di Mantova, non aveva accolto con entusiasmo gli inserti riflessologici donategli dal figlio per aiutarlo ad alleviare il dolore acuto alle articolazioni. Gli scappò solo una risatina ironica e un categorico: „no!". Non aveva alcuna intenzione d'indossarli. Qualche giorno dopo però, per il dolore non riuscì ad arrivare al bagno e...

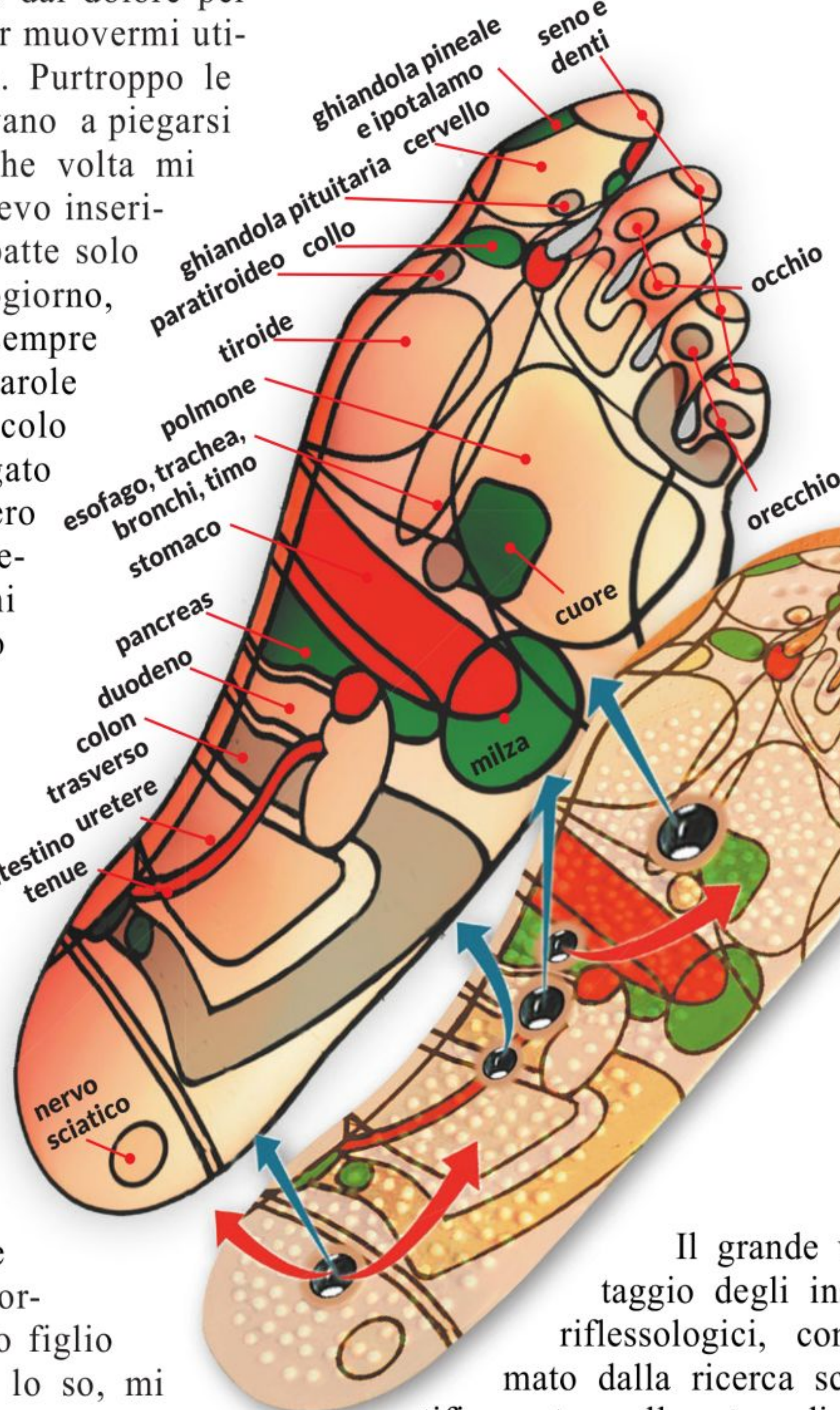
Si pentì presto di aver deriso il figlio quando fu chiaro che **il dolore non tornava.**

„Desidero solo arrestare queste torture interminabili! Mi sono stati prescritti unguenti, pillole, cerotti, tutto è stato inutile... Poi ho ricevuto da mio figlio, due paia di solette **con dei magneti di neodimio indiano, questi agiscono 20 volte più efficacemente degli analgesici popolari.** Fin dall'inizio ero combattuto. Da un lato mi dicevo: *„Quello che non provi di certo non può aiutarti."* dall'altro replicavo: *„Non essere ingenuo! In cosa stai cercando di credere?!"*

Poi per il dolore mi sono ritrovato a dover chiedere a mia moglie di aiutarmi a mettere le pantofole, è stata la goccia che ha fatto traboccare il vaso. Non potevo lasciare qualcosa d'intentato.

Avevo deciso di provare le solette a casa. Non volevo rischiare di uscire e rimanere paralizzato dal dolore per strada. Ogni giorno per muovermi utilizzavo una stampella. Purtroppo le mie ginocchia tendevano a piegarsi per il dolore e qualche volta mi capitava di cadere. Avevo inserito le solette nelle ciabatte solo da tre ore. Era mezzogiorno, l'ora in cui mi faccio sempre un caffè e risolvo le parole crociate, un mio piccolo rituale. Avevo girovagato un pò per casa e poi ero andato in cucina a preparare il caffè. Lì mi resi conto che avevo lasciato la stampella vicino al televisore. Devo scendere degli scalini per arrivare in cucina e c'ero arrivato senza stampella. Non potevo crederci, erano 10 anni che non potevo spostarmi senza, ed ero ancora più incredulo, perchè non avevo provato alcun dolore arrivandoci. Ero sbalordito! Ho chiamato mio figlio e gli ho detto – non lo so, mi hai dato queste solette, ma queste non sono semplicemente delle solette, sono un miracolo che non restituirò a nessuno!" – Racconta entusiasticamente il signor Dario.

Il segreto del metodo antico

La digitopressione è nota da secoli. Questa tecnica riflessologica fu elaborata dai monaci di un antico monastero shaolin, dove si praticava la medicina naturale. Esercitando una pressione adeguata in punti precisi della pianta del piede il cervello riceve informazioni sulla localizzazione del dolore. **La stimolazione di questi recettori, causa il dilatamento dei capillari e grazie a ciò, più ossigeno e sostanze nutrienti-rigenerative riescono a raggiungerli. La tensione muscolare diminuisce e il dolore lenisce fino a scomparire del tutto.**

Il grande vantaggio degli inserti riflessologici, confermato dalla ricerca scientifica, sta nella straordinaria capacità lenitiva di dolori e disturbi di moltissimi tipi. **Non importa se a far male siano le ginocchia, i fianchi, la colonna vertebrale, lo stomaco, se hai l'emicrania, l'indigestione o problemi di prostata! Stimolando le terminazioni nervose del piede, blocchiamo la causa del dolore, mettendone a tacere gli impulsi con un conseguente miglioramento del lavoro di ogni organo!**

Lo specialista in riflessologia Yao Masuko, creatore delle solette riflessologiche, spiega: „Per migliaia di anni, la riflessologia è rimasta confinata in un ambito di sole tecniche manuali. Tutt'oggi, viene praticata esclusivamente attraverso il solo uso della pressione delle dita delle mani, su punti specifici del corpo. Tutto ciò, richiede da un lato una conoscenza approfondita della mappa di questi punti, cosa che non può apprendersi se non con anni di studio, e dall'altro abilità manuali speciali.

Ho progettato queste solette pensando a quante persone soffrono di dolori cronici e non possono permettersi un riflessologo. **Attraverso dei magneti integrati e precisamente posizionati negli inserti, il trattamento risulta estremamente semplice, veloce e preciso. I sicuri campi nano-magnetico raggiungono direttamente i punti sepeciali connessi con i tessuti dolenti, innescando un processo che porta alla riduzione delle infiammazioni, alla stimolazione della microcircolazione e all'accellerazione della guarigione delle ferite.**

Per gli studi clinici interni, abbiamo selezionato pazienti nei quali ogni tipo di trattamento del dolore non aveva dato risultati. Nel 76% dei casi i sintomi sono diminuiti gia nel primo giorno, **e dopo una settimana, il 97% degli intervistati ha dichiarato di non sentire più alcun dolore, indipendentemente dal suo punto di provenienza.**

Usale e del dolore non resterà traccia!

Non importa se l'origine del tuo dolore sia l'artrite, i reumatismi, il mal di testa cronico, il piede diabetico, la lesione accidentale o qualche organo sofferente. D'ora in poi, per eliminare il dolore una volta per tutte, basterà inserire gli inserti riflessologici nelle scarpe e camminare regolarmente. La combinazione delle sicure forze nanomagnetiche e di quelle riflessologiche, attraverso il loro adeguato posizionamento, permette di poter seguire il trattamento antidolorifico di Yao Masuko in modo continuo, semplicemente camminando. Questo metodo consente di contrastastare oltre 40 tipi di dolore.

NOTA! Le solette mantengono le proprie capacità analgesiche per 60 anni. Possono conservarsi e riutilizzarsi anche per altri tipi di dolore.

„Non importa se hai mal di testa, di schiena, di spalle o alle tempie". Una delle prime persone a convincersene, la signora Elena C. da Milano.

Puoi richiedere gli inserti riflessologici solo telefonicamente. Vale la pena chiamare già oggi, perchè le prime 120 persone riceveranno uno sconto speciale.

„Sono come rinata"

Il dolore mi ha colpito praticamente in ogni parte del corpo. Ad un certo punto gli antidolorifici hanno smesso di funzionare e i diversi trattamenti a cui sono ricorsa mi sono costati una fortuna. Lentamente ho perso ogni speranza di poter recuperare una vita normale. Poi il mio medico mi ha raccomandato degli inserti riflessologici con dei magneti potenti. Mi aveva assicurata che avevano un'efficacia straordinaria, prossima al 100% e che a differenza dei farmaci, non producevano alcun affaticamento o danno, ai reni e al fegato. Dopo 15 giorni di utilizzo ho capito che non erano false promesse. Non potevo crederci! Se non fosse stato per quegli inserti sarei morta dal dolore! Di nuovo mi muovo normalmente, dopo aver sofferto per anni con dolori alle ginocchia, ai muscoli, ai fianchi e persino alla colonna vertebrale. Oggi di tutto questo non n'è rimasta traccia. Un miracolo! È passato un anno da quando ho usato il metodo buddista e ogni tipo di dolore è scomparso!

Elena C. (56 anni) Milano

Gli inserti neoriflessologici contegono magneti riutilizzabili da

1500 Gauss

Indossandoli potrai dimenticare il dolore.

Ideali per qualsiasi tipo di calzatura.

73% DI SCONTO PER LE PRIME 120 PERSONE!

PUBBLICIZZATO IN TV

Le prime 120 persone che telefoneranno entro il **11 settembre 2020** otterranno **uno sconto del 73%!** Riceverai così gli inserti neoriflessologici da 1500Gs che Ti permetteranno di eliminare **il dolore cronico** invece che a ~~144€~~ **a soli 39€ (consegna GRATIS)!**

Tel.: 02 873 612 29

lun.-ven. 8:00-20:00, sab.-dom. 9:00-18:00
(Chiamata locale senza costi aggiuntivi)

ESPERIENZA DI GUSTO

"Ricorda il gelato" è la nuova gamma di yogurt dalla consistenza densa e cremosa, frutto dell'incontro tra il latte e i migliori ingredienti accuratamente selezionati. Nei gusti Caffè e Cioccolato, Nocciola, Orzo, Vaniglia e Pistacchio, ispirati a grandi classici della gelateria italiana.

www.fattoriascaldasole.it

SENZA RINUNCE

Tavolette di cioccolato perfette per limitare il consumo di zucchero, senza rinunciare al piacere. Disponibili al latte, fondente al 70 o all'85%, ma sempre dolcificate con stevia. E la gamma comprende anche la versione senza lattosio.

www.dec.it

LA SENAPE SQUEEZE

Un nuovo pratico formato squeeze per la nota senape francese, perfetto da portare con sé per un picnic e ideale per dosare al meglio la giusta quantità. Disponibile in 4 gustose varianti.

www.eurofood.it

LA SALSA ALFREDO

La versione originale della Salsa Alfredo, a base di burro e Parmigiano Reggiano, creata nel Ristorante Alfredo in via della Scrofa a Roma e imitata in tutto il mondo. Ora disponibile in un barattolo per gustare a casa propria una pasta degna della sua fama.

www.alfredoallascrofa.com

ENERGY TEA

Tè verde biologico al melograno e tè nero alla pesca, arricchiti da ginseng e acai, la bacca dell'Amazzonia dall'elevato potere antiossidante. Solo ingredienti attivi naturali per un concentrato di energia in ogni momento della giornata.

www.eurofood.it

STELVIO DOP

Dal sapore aromatico, intenso e delicatamente piccante, lo Stelvio Dop è un formaggio stagionato tradizionale, a base di latte proveniente dai masi di montagna dell'Alto Adige.

www.stelviostilfser.it

LA PASTA D'ACCIUGHE

Salsa piccante che, come ai tempi della fondazione dell'azienda, viene ancora oggi preparata a mano, perfetta su pane, crostini e per insaporire tante ricette. In un elegante e pratico tubetto dorato.

www.rizzoliemanuelli.com

PRONTI DA BERE

Centrifugato di carote e succo di prugne secche al 100%: un pieno di vitamine e minerali racchiuso in due bevande fresche e perfette per l'estate, da gustare al naturale o diluite nell'acqua.

www.nattura.it

LA CUCINA DEL MERCATO

La bibbia gastronomica per eccellenza, un classico indispensabile nella libreria di ogni bibliofilo amante del buon cibo, stilata da uno dei massimi chef della grande cucina francese, fra i fondatori della Nouvelle Cuisine. Un libro chiaro, adatto anche a chi è alle prime armi, con la certezza del successo.

Paul Bocuse, Guido Tommasi Editore, 700 pag. 30 €

IL MANUALE DEGLI ERRORI IN CUCINA

La torta che non lievita, la crema che non lega, la maionese che impazzisce. Errori (e orrori) in cucina? Ecco come non farli e come, eventualmente, è possibile rimediare. Un libro ricchissimo di consigli teorici e pratici, con le risposte agli sbagli più comuni, grazie alla lunga esperienza didattica dell'autrice, spesso impegnata in corsi di cucina in Italia e all'estero.

Rita Monastero, Gribaudo Editore, 176 pag. 14,99 €

IL GOLOSO MANGIAR SANO

Un libro per creare menu vegetariani, pianificando i pasti dell'intera settimana in modo semplice e motivante, grazie alle tante ricette, nonché ai consigli per una lista della spesa sempre completa e aggiornata e alle idee per non sprecare nulla. Dall'omonimo canale YouTube da oltre 150.000 iscritti, per una cucina sempre organizzata, economica, ma anche gustosissima e ricca di salute.

Elisabetta e Federica Pennacchioni, Editore Gribaudo, 160 pag. 16,90 €

GELATI

Dalla collaborazione fra un gelatiere appassionato e competente e un'autrice gastronomica, un libro che coniuga la professionalità con la gola e mette chiunque in condizione di fare a casa un buon gelato.

Lidia Capasso e Simone De Feo, Guido Tommasi Editore, 224 pag. 25 €

GELATI, SORBETTI E FRAPPÉ

Un gelido tuffo tra i piaceri di cinque irresistibili tentazioni. La cremosità dei gelati, la delicatezza dei sorbetti, la spumosità dei frappé, la freschezza dei frullati, la gradevolezza acidula dello yogurt per appagare tutti i sensi, conquistando tutti i palati al gusto del brivido più dolce.

Aa.Vv., Giunti Demetra Editore, 128 pag. 4,90 €

Ci vediamo a settembre

Cotto e mangiato augura a tutti buone vacanze!
Anche per noi quest'anno l'estate sarà tempo di riposo ma le idee e le ricette da proporre nella **nuova edizione** sono già in cantiere. I mesi primaverili passati in casa, infatti, ci hanno dato modo di sperimentare e di prepararci al meglio per la ripresa autunnale. Un agosto in vacanza ma mai, però, del tutto fermi!
Continuate a seguire le pagine social ufficiali **Facebook** e **Instagram** per scoprire curiosità, **contenuti inediti e anticipazioni**.

 facebook.com/cottoemangiato

 #cottoemangiato

A sinistra la conduttrice Tessa Gelisio, accanto lo chef Andrea Mainardi sul set a casa di Tessa: chissa' se potremo riverderli presto cosi' vicini?

Cotto e mangiato ritorna dal 21 settembre per una nuova stagione ricca di sorprese, appuntamenti con amici vecchi e nuovi e tante novità che stanno già bollendo in pentola.

Da qui comincia
il tuo talento.